

2015年 3月号  
通巻 156号

発行所  
岩手県盛岡市中央通3丁目8-16  
電話019-651-0810  
FAX019-653-1057  
岩手県同胞生活相談総合センター



2015-朝日新春交流会(3/4)

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ korea-iwate@ictnet.ne.jp

## 2015年「朝・日友好新春交流会」開催

3月4日、「朝・日友好新春交流会」がサンセール盛岡市で開催された。

第1部の講演会は講師で崔成守本部委員長が出演し「2015年朝鮮の実情と在日朝鮮人についての《戦後70年》」という題で講演が行われた。

金正恩体制3年間でめざましい発展と飛躍を続ける朝鮮の実情を経済、外交面に分けて語られた。科学技術の発展が経済建設と人民生活向上の推進力と位置づけて投資の増大をはじめ様々な新施策がおこなわれていること、農業・水産業の進展に建設ラッシュ、外国資本の積極的な誘致などとロシアとの関係促進に代表される全方位外交が活発に行われていることについて、合同軍事演習が始まり緊迫する朝米関係と半島情勢と展望も語られた。

講演の後半には在日同胞の《戦後史》と昨年の「ストックホルム合意」の意義と朝日関係改善への期待と願いなどが語られた。

第2部の新春交流会では「日朝友好岩手県民会議」矢吹一枝副会長の挨拶につづき澤瀬清己高教組委員長の音頭で乾杯し、講演の感想などを語りながら懇親を深めた。

来賓の小西和子県議会議員（社民党県連代表）が議会開催中の多忙のなか駆け付けて連帯の挨拶を、また、陳光栄青商会会長が金剛山歌劇団公演実行委員長の立場でスピーチし、昨年の北上公演成功謝意と今年8月28日に予定された公演への協力を求めた。



## 東日本大震災から4年

3月11日は東日本大震災から4年となる。

改めて犠牲になられた方々に深い哀悼を捧げるとともに、仮設住宅で4回目の冬を過ぎしている同胞をはじめ、被災された方々にお見舞い申し上げます。

4年が経過したが復興はまだまだ遠い道程というのが相も変らぬ沿岸地域の実情だ。

同胞生活相談総合センターでは本部や支部、各団体の協力を得ながらこの4年間、微力ながら被災同胞支援の活動を持続的に行ってきた。これからも被災地を忘れることなく4年が過ぎても、5戸の同胞を含め岩手だけでも数万人が仮設暮らしを強いられている現状を常に思いながら支援の輪をつないでいこうと思う。

さしあたって3月中旬に、被災地訪問を行います。

同行される方がいらっしゃればセンターにご一報下さい。

## 2015年金剛山歌劇団 盛岡公演日程決まる！

今年の金剛山歌劇団盛岡公演の日程が決まりました。8月28日(火)午後2時から盛岡市民文化ホール(大ホール)にて、1回公演で行います。

今年も昨年に引き続き公演実行委員長として陳光栄青商会会長が就くことになりました。

祖国解放70周年、総聯結成60周年、青商会結成20周年、東北学校創立50周年と意義深い今年のビックイベントとして成功させるため広告募集をはじめ、同胞の皆さんの多方面の協力をお願いします。

尚、広告募集の開始は4月中旬頃の予定です。

## いもじょも掲示板

### ■ ウリウネンの日

日時:3月11日(月) 午前 11:30～

場所:ホテル東日本

講演:「改正相続税法から事業継承を考える」  
－中小企業経営者の安寧のために－

講師:杉井昌彦氏

(税理士法人スクラムマネージメント)

### ■ 朝大卒業式

日時:3月8日(日)10:00～

場所:朝大 講堂

※崔智慧さんの卒業式

### ■ 卒業生祝賀会

日時 :3月27日(金)午後 6:00～

場所 :三千里 大通店

参加費:10,000 円

※写真撮影の為午後 5:40 にホテル東日本 4F 写真室に集合してください。

### ■ 古希を迎える同胞を祝う会

日時:4月14日(火)18:00～

場所:つなぎ温泉 ホテル大観

電話 019-689-2121

会費:20000 円

締切:4月7日

連絡先: 同胞センター 崔 019-651-0810

※ゴルフをセットします

集合 : 9:30 スタート 10 時

場所 : 八幡平CC

会費 :3,000 円

### ■ 盛岡支部「太陽節」記念講演会

日時 : 4月22日(水) 午後 2:00～

会場 : 本部会館

## ～ 訃 報 ～

盛岡在住の李春子さんが1月31日、亡くなりました。享年90歳。

告別式は2月4日、午後1時30分より「メモリアルホール盛岡長安殿」にて執り行われました。

謹んでご冥福をお祈りします。

## ドクター カンの 健康講座



### 第 145 回

### 『認知症予防』

又認知症の話題ですいません。

先日「認知症予防」という講演を聞きに行ってきました。

「予防」がどれほどできるものか誰でも知りたいですね。

結論は予想通りの話しでしたが誰でも発病を遅らせることはできると実感しました。そして脳の中にアミロイドベータたんぱくがたまり長い時間をかけてやがて認知症となることがわかっていますが、とくに認知症になっているほどのアミロイドベータたんぱくがたまっていても認知症を起こさないで立派に社会奉仕活動をしている人もいるという事実も聞きました。少しほっとしましたか。

前にも話しましたが認知症の予備軍である「軽度認知障害」は、現在日本には 400 万人以上いるといわれています。この人々が全員やがて完全な認知症になるということではありませんが日常生活改善でこれ以上進行させない、あるいは回復できることもわかっております。それは体と脳を同時にトレーニングすることにより記憶力の改善へ取り組む方法です。つまりウォーキングなどの軽い運動をしながら同時に脳を使うようなトレーニングをすると記憶力の回復に効果があることが証明されました。

なぜでしょう。運動をすると脳の神経回路に大事な栄養素が脳から分泌されます。その時同時に脳も使いながら運動をするとより多く栄養素が分泌され記憶力の回復が認められるからです。1人で簡単にできる方法は歩きながら 100 から 3 を引いたり、100 から 3 と 5 を交互に引いたりすることで脳の機能を鍛えることができます。

ところでアルツハイマー病と一番密接に関連しているのは何だと思いませんか。糖尿病や高血圧、肥満、うつ、タバコも関連してますが一番は身体的不活動です。

やっと春が近づいてきました。外に出て歩きながら脳を鍛えましょう。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)