

2016年 4月号  
通巻 168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

# ハナ



卒業式での順慧さんと両親(3/20)

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ [songsu75@yahoo.co.jp](mailto:songsu75@yahoo.co.jp)

## 東日本大震災5周年東北同胞の集い

3月12日、「東日本大震災5周年東北同胞の集い」が仙台の東北ハッキョで開催された。総聯中央朴久好副議長と宮城、岩手、福島、茨城の被災各県の委員長、活動家、同胞たちとともに参加した。集いでは最初に大震災から5年間の同胞社会の支援と被災地同胞の復興への歩みをまとめた30分の映像が上映された。朴久好副議長の挨拶、報告と続き4名の同胞代表が発言したが岩手からは崔成守委員長が5年間の支援活動と被災地同胞の現状について語った。参加者たちは、いまなお厳しい状況にある被災同胞に想いを馳せ、この間に絶え間なく寄せられた祖国と全国各地の同胞からの心熱い支援をあらためて胸に刻む場となった。またその思いに報

いるためこれからも継続して支援活動を進めていくとの決意を一層強く、誓い合った。



## ウリ信「ウリウネンの日」

3月23日、「ウリウネンの日」が盛岡のホテルで開催された。ウリ信本部の高憲男常務理事の挨拶、金堅一所長の業務報告につづき、趙栄来(朝鮮大学校経営学部准教授)さんの講演があった。

テーマは「アベノミクスの現状と中小企業の生き残り戦略」。厳しい景気状況のなか業績を上げている例が紹介された。講演に続いて懇親会が行われた。



## 卒業おめでとう！

3月20日、東京朝鮮第3初級学校の卒業式が行われ、崔順慧さんが卒業した。

順慧さんはハンディを抱えながら、「6年間皆勤賞」の表彰を受けての卒業。クラスのトムムたちのあたたかいサポートと学校の真摯な取り組み、そして学父母らの理解と支援を受けて充実した学校生活を送ることが出来た。順慧さん中学生生活もがんばれ！



## 岡、県南 支部講演会のご案内

年明けから朝鮮半島情勢が緊迫しています。特に3月7日開始の《史上最大規模》と宣伝される「米韓合同軍事演習」が始まってからはその度合いが過去、類を見ないものになっています。

いま朝鮮半島で何が起きているのか、展望はどのようなかを正確に理解するための勉強会を開催します。同胞のみなさんの参加をお願いします。

### ◆盛岡支部講演会

4月13日(水) 午後2時 本部会館

### ◆県南支部講演会

4月20日(水) 午後1時30分 北上ホルモン店

## いもじょも掲示板

### ■東北朝鮮初中級学校 入学式

日時 : 4月7日(木) 午前 10:00~

会場 : 同校講堂

### ■盛岡支部「太陽節」記念講演会

日時 : 4月13日(水) 午後 2:00~

会場 : 本部会館

### ■県南支部「太陽節」記念講演会

日時 : 4月20日(水) 午後 1:30~

会場 : 北上ホルモン店

### ■2016年度オリニカップ

チャリティゴルフコンペ

日時 : 5月18日(水)

会場 : 東蔵王ゴルフ倶楽部

※詳しくは「青商会」にお問い合わせください。

### ■朝鮮大学校創立 60 周年記念祝典

日時 : 5月29日(日)

会場 : 朝鮮大学校

### ■「県南会」親睦旅行

日程 : 6月1日(水)~3日(金)

場所 : 函館

## ドクターカンの 健康講座

### 第 157 回 『認知症予防』

世界に類を見ない日本の急速な超高齢化社会で加齢と共に増加する認知症は有効な治療もまだ見つかっておらず不安でもあります。

推計で 65 歳以上の高齢者の 15%と報告されていますのでやはり少なくはありません。そして以前にも説明しましたが、認知症でないが認知機能が軽度低下している軽度認知障害(MCI)の人は数年で 4%が認知症になると報告されています。しかしこの MCI は適切な指導で 1/3 以上は正常に回復しているので少しほっとしませんか。ですから MCI の改善や認知症の予防に少しでも取り組むべきです。認知症の悪化を遅らせる薬はありますが大きい効果はまったく期待できません。では何が有効でしょうか。

習慣性運動の促進、抗酸化作用のある食事、地域社会への参加と活動などです。その中でも特に有効なのは何でしょうか。健康講座と運動教室の 2 つで研究された報告です。6 ヶ月間、週 2 回、1 回 90 分。ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、運動中に簡単な計算を取り入れた脳活性化運動などです。その結果、健康教室だけでは脳の萎縮は少しずつ進行するが運動教室では萎縮が抑えられ、逆に増える結果となりました。運動と運動中に脳を刺激することは認知症の予防に非常に有効です。春になりました。外に出て歩いて脳のトレーニングをしましょう。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)

## コラム 「貴重な 5 年間」

▼東日本大震災が発生した数日後、沿岸部の避難所では豆腐 4 分の 1 切れがひと家族に配られた。「少ない」「食べられるだけまし」という声が交差した。その避難所にいたある同胞は非日常に苦しみ心身が疲弊していった▼その同胞の前に現れたのが、北海道から九州まで各地の同胞から届いた救援物資を車に積んで道なき道を走って来た総聯の活動家だった。温かい食べ物を手渡す活動家が頼もしく映った▼大きな余震もひんぱんに起きていた時期、津波被害が起こるかわからない沿岸部に行くことは活動家にとっても不安だったに違いない。しかし被災地の同胞が慰問金、救援物資を手にして涙を流す姿に活動家たちの目頭も熱くなった。同胞のために働くやりがいを感じた期間だった

▼その後も同胞たちは必要な物資や情報を活動家に求め、活動家は同胞のために尽くし続けた。同胞と活動家の間に情と情が行き交い新たな信頼関係がいくつも築かれた。新しいことに挑戦しようという意見交換も増え、各組織に潜在していた力が表出し、民族フォーラムや学校創立記念行事の成功などにつながった▼震災から 5 年が経った。非日常を日常に戻そうと、被災地の同胞とともに活動家たちも歯を食いしばった。その過程で刻まれた多様な運動実績。同胞訪問形式はやはり絶大な効果を発揮した。被災地の同胞と活動家らの血の通った心の交流は総聯ネットワークの拡大における貴重な経験になる。(朝鮮新報「春夏秋冬」より転載)