

2017年 1月号  
通巻 177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

# 하나



U-19女子サッカーW杯で優勝した朝鮮代表のピクトリーラン(12/3)

毎月25日発行 0円

同胞生活情報誌 ハナ

songsu75@yahoo.co.jp

## 2016年を振り返る

### 今年(2016年)の主な出来事

#### 1月

- 6日：盛岡支部新春講演会・新年会
- 15日：県南支部新春講演会・新年会
- 26日：北東北青商会新年会
- 29日：「ハナ」2月号発刊

#### 2月

- 13日：県南地域確定申告サポート
- 17日：「朝・日新春交流会」  
(エスポワール盛岡)
- 22日：東京第3初級学校 学芸会
- 24日：県南会(やまなか家北上店)



#### 3月

- 4日：「ハナ」3月号発刊
- 12日：「東日本大震災5周年同胞の集い」(仙台・東北朝鮮学校)
- 11日：
- 16日：県南会(大門)
- 20日：東京第3初級卒業式(崔順慧さん)
- 23日：ウリウネンの日・(パールホテル)
- 28日：「ハナ」4月号発刊



#### 4月

- 13日：盛岡支部情勢講演会
- 20日：県南会(北上ホルモン店)
- 30日：「ハナ」5月号発刊



#### 5月

- 6日：朝鮮労働党第7回大会(～9)
- 18日：県南支部講演会、県南会  
オリニカップチャリティゴルフ(東蔵王GC)
- 29日：朝大創立60周年記念祝祭(朝大)  
「ハナ」6月号発刊

#### 6月

- 1日：県南会「函館旅行」(～3)
- 14日：金正恩労働党委員長推戴祝賀会(本都会館)
- 15日：県南会(大門)
- 25日：「ハナ」7月号発刊

#### 7月

- 13日：ウリ信組合員の集い(ホテル東日本)
- 20日：県南会
- 30日：みちのくK・Kフェスタ(～31日、蔵王)

#### 8月

- 2日：夏季ウリマル教室(～5日、北上市民交流プラザ)
- 9日：サマースクール・北関東、東北ブロック(群馬)



30日：「ハナ」9月号発刊

#### 9月

- 6日：台風10号被災同胞慰問(岩泉、久慈)
- 11日：ウリ民族フォーラム2016  
IN 大阪(大阪朝高)
- 12日：第21回強制連行犠牲者追悼式
- 21日：県南会
- 28日：北東北青商会チャリティコンペ
- 30日：情報誌「ハナ」10月号発刊



#### 10月

- 2日：東京中高運動会(崔慧琳)
- 4日：岩泉の台風被災同胞慰問
- 5～8日：岩手国体に出場した朝高生を応援(水沢、八幡平)
- 13日：盛岡支部「祖国訪問報告会・紅葉狩り」(都南つどいの森)
- 16日：「朝鮮女性と友好を深める岩手の会」総会(崔委員長講演)
- 19日：還暦を祝う会(愛真館)
- 22日：U-17女子サッカーW杯で朝鮮代表が優勝
- 26日：県南支部講演会、県南会(北上ホルモン店)
- 30日：情報誌「ハナ」11月号発刊



#### 11月

- 6日：「分会代表者大会2016」
- 11日：第21回「朝鮮料理教室」
- 16日：県南会(大門)
- 29日：北東北青商会忘年会
- 30日：情報誌「ハナ」12月号発刊



#### 12月

- 3日：U-19女子サッカーW杯で朝鮮代表が優勝
- 6日：県南会忘年会(きたかみ川)
- 14日：金正日大元帥逝去5周年追慕式、  
盛岡支部時局講演会
- 20日：情報誌「ハナ」2016年1月号発刊

～惜別～ 心から哀悼の意を送ります。

- 卞長吉さん 2月27日(盛岡)
- 諸延和さん 3月4日(北上)
- 金炳烈さん 6月21日(盛岡)
- 尹愉東さん 9月3日(花泉)
- 伊藤陽子さん 9月13日(一関)



## 写真で振り返るこの1年



朝日新春交流会・2月



東京第3初級卒業式・崔順慧・3月



県南会函館旅行・6月



金正恩委員長就任祝賀会・6月



夏季ウリマル教室・8月



第21回強制連行犠牲者追悼式・9月



U-17女子サッカーW杯で  
朝鮮代表が優勝・10月



U-19女子サッカーW杯で朝鮮  
代表が2度目の優勝・12月



朝・日新春交流会・2月



還暦を祝う会・10月



セボ畜産基地で草を食む愛国牛・5月

## 『2017年度 同胞新年会』

### ○盛岡支部新年会・新春講演会

日時： 2017年1月10日(火) 午後3時  
会場： 『明月館』  
会費： 4,000円(学生、子供無料)

### ○県南支部新年会・新春講演会

日時： 2017年1月11日(水) 午後3時30分  
会場： 新春講演会 午後3時30分 北上市生涯学習センター  
新年会 午後5時30分 『板門店』  
会費： 2,000円(学生、子供無料)

### 盛岡では時局講演会、県南会と北東北青商が忘年会

12月6日、県南会の忘年会が北上でおこなわれた。李秀孝代表幹事が10年ぶりの「旅行」などの1年の活動を振り返り、会員各位の協力に謝意を表し、各機関代表が挨拶をした。また北東北青商会が11月29日に北上市の飲食店で忘年会を開催し1年の活動を振り返り、また来年の飛躍を誓い合い懇親を深めた。12月14日、盛岡支部が時局講演会を開催、会の参加者で金正日大元帥逝去5周年に際し黙とうをささげた。

### U19女子サッカーW杯、朝鮮代表が2度目の優勝！

先月号で決勝進出をお報せした朝鮮代表はフランスとの決勝戦を3対1で勝ち、見事2度目の優勝を果たした。10月のU-17女子W杯の優勝に続き、同年に世代別W杯を2つ制すとは恐るべし朝鮮女子サッカー！あっぱれです！万里馬の勢いでこれからも朝鮮女子サッカーに注目です。

### ～編集部から～

36年ぶりの党大会開催と万里馬の勢いで立ち上がる朝鮮。呪術師にはまり維新復活を企てた権力者を弾劾した南のキャンドル市民革命。追い込まれた米新政権は対朝鮮政策の転換を図れるのか。発刊14年目の年の瀬に思う。来年の朝鮮半島は熱いです。동포여러분 새해 복 많이 받으세요!

## ドクターカンの健康講座

### 第166回 「運動の効果」

これまで肥満やメタボ、糖尿病、高血圧、骨粗鬆症のみならず心臓病のリハビリテーションや予防に運動効果をいろいろ説明してきました。実践した人は効果を感じていると思われまじ、実践していない人も効果があると信じています。4キロメートル歩いても140キロカロリーの消費ですから、たったのご飯半分のカロリーです。食事の改善なしにメタボなどの内臓肥満を減らすには1日3000歩を増やすか、週に5回、1回30分のやや強い有酸素運動(ジョギングなど)

を加える必要があります。ちなみに少し速く歩く、ジョギングなどの有酸素運動は肥満の改善のみならず心肺機能を高め、無酸素運動である強い筋力アップ運動は骨粗鬆症の予防となることは皆さんよく知っています。又一般の市民が今より10分多く身体を動かすと死亡のリスク、生活習慣病、がんの発症、認知症が低下することもわかってきました。ところで高齢者が一番気をつけなければならないのは何でしょうか。それは転倒です。高齢者の転倒はほぼ骨折を起こしやすく寝たきりや認知症を合併するからです。これから春まで長い冬眠に入りますが1日1回20分間バランス運動と筋力向上トレーニングを続けて下さい。

スクワット、片脚立ち、両膝を軽く曲げての片脚立ち、椅子に腰かけて片脚を持ち上げる、壁に両手を当て片方のふくらはぎを交互に伸ばす、両腕を真上まで伸ばす、あおむけに寝て腰を持ち上げる。終わる頃には額が少し汗ばんで気分が良くなります。速い一年でした。皆さん又来年元気に顔を合わせましょう。

健康が一番です。良い年になりますように。

(協力:幸クリニック院長

姜幸一先生)

(先生今年も1年間連載ありがとうございました。そして来年もよろしくお願ひします。-編集部-より)