

2017年 12月号
通巻 186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



華城15型(11/29)

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ songsu75@yahoo.co.jp

2017 東アジアサッカー選手権

朝鮮の男女サッカー代表が「2017 東アジアサッカー選手権」(12/8～16)に出場するため来日する。(試合日程は裏面のくいもじょも掲示版>を参照。)師走の日本に朝鮮代表の勇姿が見られることを期待しみんなで応援しよう!

朝鮮女性と友好を深める岩手の会 総会

11月26日、<朝鮮女性と友好を深める岩手の会>の総会が盛岡市で行われた。

女性同盟県本部曹貞喜委員長が来賓として参加し会に先立って行われた勉強会で総聯本部の崔委員長が<最近の朝鮮半島情勢>について講演した。

厳しい状況のなかでも矢吹会長以下、会のメンバーは変わらず日朝友好の活動を誓いあった。

2018 年新年会のご案内

来年の新年会の予定をお知らせします。

2018 年盛岡支部 新年会・新春講演会

日時 : 1月17日(水) 16時～

会場 : 炭や

会費 : 4,000円

2018 年県南支部 新年会・新春講演会

日時 : 1月11日(木) 15時30分～

会場 : ①新春講演会

北上市生涯学習センター

②新年会 板門店 17:30～

会費 : 2,000円(学生・子供無料)

各支部ともたくさんの同胞に参加をお待ちしております。

在日同胞のための生活便利帳「とんぼらいふ」／疑問、悩みにズバッと答える

ゆりかごから墓場まで一人は生まれて死ぬまで、法律や生活習慣、風習に取り囲まれ、生きていく。それが異郷暮らしの在日同胞となれば、人生の節目、節目にさらに複雑な法律の壁に直面することもある。それらをクリアしながら、快適な暮らしを営むにはどうすれば? という素朴な疑問にズバッと答えてくれたのがこの小さな「便利帳」だ。この「便利帳」の版元は同胞法律・生活センター。オープンして20年の実績を誇り、その間、NPOの認証を取得。同胞たちにとっては強い味方であり、「安心の砦」でもある。これまで多数の悩み相談を受け付けながら、一つひとつ解決してきた豊かな経験の蓄積がこの一冊に凝縮されている。国籍、在留資格、相続、婚姻手続き、離婚、多重債務、損害賠償、年金、社会保障など多岐にわたる疑問に、専門家たちが易しく答えてくれる。また、時代のニーズにあわせ、スマートフォンやパソコンを用いて、いつでも、どこでも、気軽に知りたい情報にアクセスできるようにQRコードも印刷されていて、いっそう便利。センターが総力を挙げて製作した便利帳「とんぼらいふ」にあなたもアクセスを。

お問い合わせ 「NPO 法人同胞法律・生活センター」 電話 : 03-5818-5424 e-mail : tonposoudan@yahoo.co.jp

関連サイト : <http://tonpo-center.com/tonpo-life/>

いもじょも掲示板

■ 県南会 忘年会

日時 : 12月5日(火) 18時～

会場 : 北上 巖升郭

TEL0193-63-3906

■ 女性同盟 県南支部 送年会

日時 : 12月7日(火) 12時30分～

会場 : シティプラザH 北上

■ 2017 東アジアサッカー選手権

期間 : 12月8日～16日

ー男子代表の試合日程

12月9日 日本戦 19:15～

12月12日 南朝鮮戦 16:30～

12月16日 中国戦 16:30～

ー女子代表の試合日程

12月8日 中国戦 16:10～

12月11日 南朝鮮戦 16:10～

12月15日 日本戦 18:55～

※日本戦はフジテレビ系列で放映されます。

応援しましょう

■ 2018 年県南支部 新年会・

新春講演会

日時 : 1月11日(木) 15時30分～

会場 : ①新春講演会

北上市生涯学習センター

②新年会 板門店 17:30～

会費 : 2,000 円 (学生・子供無料)

■ 2018 年盛岡支部 新年会・

新春講演会

日時 : 1月17日(水) 16時～

会場 : 炭や

会費 : 4,000 円

ドクターカンの 健康講座

第175回 『 冬の入浴 』

特に寒い時期の入浴には注意が必要なことは皆さんすでに十分承知ですよね。そうです。血圧に関連する脳梗塞や心筋梗塞が増えるからです。

入浴時に亡くなる人は日本では年間1万7000人にもなります。少なくない数字です。特に急に寒くなる12月と一番寒い1月は多くなります。中高年以上で特に高血圧、動脈硬化、糖尿病、脂質異常症などの方は更にリスクが高くなります。では入浴と血圧の関係を勉強しましょうか。入浴時には寒い脱衣所で服を脱ぐことで体温が下がり、血管が収縮して血圧が上昇してきます。寒い浴室に入ると更に血圧は上昇します。そしてお湯につかると最初はお湯の温度の刺激で又更に血圧が上昇します。その後は徐々に血管が拡張して血圧はゆっくり下がります。そしてお湯から出ると水圧から解放されるため血圧は更に下がります。この一連の血圧の急上昇や急降下は出血や血栓の原因となり脳内出血や脳梗塞をおこしやすく危険です。又お湯の温度が高いと血栓が形成されやすくなり、それが入浴後も数時間持続します。そして入浴による発汗で脱水となり血液の粘度が上がって血管が詰まりやすくなります。

このように、気持ちよく健康のために入るはずの入浴が特に寒い冬の時期は危険でもあります。

では冬の寒い時期の安全な入浴方法はどうすればよいかおわかりかと思います。入浴前にコップ1杯の水を飲んで入浴中の脱水を予防する。脱衣所を寒くしない。ヒーターを置くのもいいですね。浴室は浴槽のふたを半分開けて浴室を少しでも温めておく。浴槽に入るときは急に入らず足から、おなか、胸へと心臓から遠い部分から順にお湯をかけお湯に慣らします。そしてお湯に首までどっぷりとつかるのは水圧による心臓への負担が大きいため胸までが安全です。又大事なことは入浴前のアルコールは脱水と血圧が低下するので要注意です。安全な入浴法はリラックスとなり睡眠も改善され疲れもとれます。

これから長い冬に入ります。皆さん健康には十分留意されて下さい。インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの注射はやりましたか。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)