

後期スタートとともに

教室が再開しました！



日本語・パソコン教室・文化活動教室が、後期の開始とともに再開されました。新型コロナウイルスの感染状況も、ようやく落ち着きを見せてきた感がありますが、まだまだ油断は禁物。検温、消毒、換気、マスク着用などの感染予防対策をしっかりと取りながらの再開です。

再開とともにセンターに活気が戻ってきました。これまでの事を考えれば、このようにまた教室を開けるのは感謝なこと。受講生のみなさんも、また仲間と会えること、一緒に勉強できることが本当にうれしいようです。この状態がこれからも続くことを願うばかりです。

歌も解禁！でもがんばりすぎず



教室もしっかりと距離を取りつつ、換気しながら、マスク着用で、また歌い始めました。歌も軽い運動なので、呼吸が荒くなったり、汗をかいてしまったりしないように、準備体操も発声練習も軽め。合間に音楽を聴くなど、休憩をこまめに取りながら、好きな歌をリクエストするかたちで進められました。

季節を感じさせてくれる絵手紙



絵手紙教室では、秋の風物詩のほか、早くも来年の干支にちなんだ作品づくりです。

開講、休み、その休みがさらに延長、という状況の中で、気がいたら今年の大半が過ぎてしまっている、とびっくりです。絵手紙は季節感を取り戻させてくれますね。

健康運動教室で初の試み

パラスポーツのボッチャを体験

10月18日健康運動教室が開催されました。今年の健康運動教室は初の試みとして、パラリンピックの正式種目であるボッチャの体験を企画していましたが、これまでに計画されていた2回は新型コロナウイルスの影響で中止。3回目にして、ようやく実現しました。



講師は、障がい者スポーツの普及・啓発に取り組んでいるNPO法人「あ・りーさだ」の代表の正木英之先生。中国・樺太残留邦人についても関心をもって来て、帰国者のみなさんに気さくに話しかけてくれました。

教室ではパラスポーツの紹介ビデオを見たあと、先生にボッチャのルールを説明してもらって練習。その後チームに分かれて試合をしました。



誰もが楽しめるスポーツ

ボッチャのルールは比較的簡単で、ジャックボールと呼ばれる的となる白い球を最初に投げ、そこに向かって2チームがそれぞれ赤、青の球を投げて、どれだけの的に近づけるかを競います。的が動くこともあるので、様々な展開があって楽しめるスポーツです。立つのがつらい人は、座ったまま投げることもできます。当日は8名の中国帰国者が参加。みなさん、もちろんボッチャをやるのは初めてでしたが、試合の回数を追うごとに上手になってゆきました。拍手と笑顔が飛び交い、みんな楽しく体を動かすことができました。参加したみなさんは、「またやりたい」と話していました。次回もっとたくさんの人に体験してほしいと思います。

■ボッチャとは？

古代ギリシャの球投げが起源と言われています。6世紀のイタリアで今の原形が出来上がりました。競技名の「ボッチャ (Boccia)」はイタリア語で「球」を意味する単語から来ています。脳性麻痺などの障がいをもつ競技者のために考案されたスポーツで、1988年のソウルパラリンピックから正式種目となりました。

稚内「郷土を知る学習会」

郷土の歴史をまなび

自然を満喫

当センターから日口経済交流協会に事業を委託している稚内では10月7日に今年度初めての行事「郷土を知る学習会」が開催されました。樺太帰国者11名が参加、赤レンガ通信所、北辰ダム、サロベツ湿原センターを見学しました。

最初に訪れた稚内市声問村恵北にある「旧海軍大湊通信隊稚内分遣隊幕別送信所跡」通称「赤レンガ通信所」は旧日本海軍の無線基地だった場所です。通信所の歴史について聞き、建物の中を見学しました。1941年12月8日の真珠湾攻撃を指示する暗号電文は、国内のいくつかの通信所から発信されましたが、そのひとつが、稚内のこの通信所だったそうです。建物は三棟あり、最北の厳しい風雪にさらされて老朽化が進んでいますが、歴史的な建造物を残そうと、市民団体がボランティアで維持管理をしています。

その後北辰ダムを見学しましたが、ダム貯水池を見た参加者の中には、長年稚内に住んでいるけれど、こんな貯水池があるとは知らなかった、という人もいました。サロベツ湿原センターでは木道をゆっくりと散策し、秋を満喫することができました。新型コロナウイルスの感染状況や、高齢のために家に閉じこもりがちな帰国者のみなさん。互いに交流する機会ともなり、またこういう機会を設けてほしいとの声もありました。



旭川「おしゃべり交流会」

久しぶりの顔をオンラインで



旭川では8月11日に第1回目のおしゃべり交流会が開催されました。帰国者5名、ボランティア6名、支援者4名が参加して、それぞれのコロナ禍での生活状況について、近況報告と情報交換が行われました。北海道のまん延防止重点措置が適用されている期間の開催だったため、当センターの職員はオンラインで参加しました。画面越しに見る帰国者やボランティアのみなさんの久しぶりの笑顔に、ほっとしたひとときでした。

これまでにない新しい企画も
交流事業にぜひご参加ください！



●ボッチャ体験

前回好評だったボッチャ体験を引き続き開催します。みんなで楽しく心と体をときほぐしましょう！

①2021年11月22日（月）13：00～15：00

②2021年12月13日（月）13：00～15：00



場所：レクリエーション研修室（かでの2・7 1階）

●ジャンベ・縄文太鼓体験

アフリカの民族楽器ジャンベと縄文太鼓の演奏体験をします。音とリズムを楽しみましょう！講師による演奏もありますので、お楽しみに。

2021年12月4日（土）13：00～15：00

場所：レクリエーション研修室（かでの2・7 1階）



※それぞれの行事ごとに、帰国者のみなさんには別途案内をお送りします。

※DVD上映会については、日時が決まり次第お知らせします。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止・延期となる場合もあります。

●帰国者文化祭 作品募集

2022年3月に「帰国者文化祭」（作品展）を開催します。そこで、油絵、水彩画、書、刺繍、手芸作品などみなさんの作品を募集します。

・展示したい作品を2022年2月1日～2月22日の間にセンターに持ってきてください（ひとり3点まで）。

・ Приносите в Центр свои творческие работы, если вы хотите, чтобы их выставили на показ (максимум 3 изделия от одного человека). Срок набора: с 1 февраля по 22 февраля 2022 года

・ 请将展示作品在2022年2月1日～2月22日之间提交至中心(每人3件)