

新所長を迎えて新年度スタート！

着任のあいさつ

北海道中国帰国者支援・交流センター所長

加藤 欣也



みなさん、はじめまして。4月から当センターに配属されました、加藤と申します。

帰国者のみなさんの支援という大切な仕事を任せられました、はじめて関わる業務ですので、何かとご迷惑をかけることもあるかと思いますが、

優秀なスタッフが揃っていますので、いろいろ教わりながら、頑張りたいと思います。

さて、新型コロナウイルスの感染状況の先行きが見えない中、人と人の交流の機会が減り、また、会話する時もマスク越しであるため、その人の本当の顔がわからないという、なんとも寂しい日々が続いています。

暮らしにおいても、ガソリン・灯油価格の高騰や、食料品をはじめ日常生活に必要な様々な物が値上がり傾向にあるなど、なかなか明るいニュースが見られませんね。

このような状況にはありますが、マスクの下ではみなさんが笑顔で、それぞれの地域で安心安全な生活ができますよう、各種の取り組みを通じて少しでもお役に立ちたいと考えていますので、今後ともご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願ひします。

退任のあいさつ

北海道中国帰国者支援・交流センター前所長

忍蘭 昌裕

この度、3月をもって退任することになりました。2年という短い間でしたが、みなさんには大変お世話になりました。

振り返ってみますと、コロナ禍での対応に振り回された2年間で、なかでも、四季を通じて果物狩りやバス旅行などの行事は全て中止になり、私は遂に一度も参加することができなかったことは、本当に残念でなりません。しかしながら、オンラインを活用して太極拳を2会場で行ったり、日本語教室を開催したりしていく中で、みなさんが楽しく生きようとしている姿に元気をもらいました。これまでに苦勞されてきた分、今を一生懸命に謳歌しようとする姿には、ただただ頭が下がる思いです。みなさん、健康に留意され、いつまでも元気でいてください。本当にありがとうございました。



交流事業「グラスアート体験」

新しいアートに初挑戦

1月24日に「グラスアート体験」が開催されました。手作り好きな帰国者のみなさん4名が集まり、初めてのグラスアート体験に挑戦しました。

グラスアートは、スタンドグラスを気軽に楽しめる新しいアートで、本物のスタンドグラスのようにガラスを切ったり、はんだ付けをする必要はなく、はさみとカッターでできます。

講師は日本グラスアート協会の認定資格を持ち、道新文化センターの講師も務める池田市子先生。ひとりひとり丁寧に指導してくれました。

今回は洋梨をモチーフにしたガラスパネルを作成しました。型紙にあわせてカラーフィルムを切り、空気が入らないように専用のへらでガラス板にしっかりと圧着させたあと、フィルムの周りを縁取るように鉛でできたリード線を貼ります。作業はスムーズに進み、先生も「みなさん、初めてなのに本当に早い」と驚いていました。

出来上がったパネルは「早速家に飾ります」と、みなさん、嬉しそうでした。体験後、手芸など自分の作品の写真を先生に見せる人もいて、手作りの楽しさを共有することができました。



介護支援事業・語りかけボランティア研修会

当センターの介護支援事業では、「語りかけボランティア訪問」を実施しています。帰国者のみなさんが安心して介護サービスを受けられるよう、中国語やロシア語の話せるボランティアが、介護サービス利用中の帰国者を訪問しています。

1月13日、このボランティア活

安心につながるコミュニケーション

動者の方々を対象とした研修会が開催されました。傾聴ボランティア<アクティブ17>代表 濱田 哲央先生による「語りかけボランティアに役立つ傾聴について」の講義のあと、参加者は、話し手、聴き手、観察者の3人一組になり、実践練習を行いました。

した。マスクを着けているので表情はなかなか伝わりませんが、声の調子や話し方、しぐさ等、表情以外の非言語コミュニケーションも大切であることを学ぶことができました。また、訪問を行っ

ている活動者の事例発表も行われました。難聴

のある方には筆談などの工夫が必要だったり、他の利用者さんへの配慮や、帰るタイミングが難しいなど、ご苦労も多いようですが、「次はいつきてくれる？」という言葉が励みになっているそうです。

稚内・地域生活支援推進事業

3年ぶりに交流会を開催

稚内市では3年ぶりに支援者を招いた交流会が開かれました。これまでの4回は年末のクリスマス時期に行われていましたが、今回はロシアのクリスマスにあたる1月7日に開かれました。樺太帰国者10名、稚内市役所の職員、OBのみなさん、日本サハリン協会の斎藤弘美会長他、計25名が稚内市日友好会館に集まりました。検温・消毒してから入室、食事以外はマスク着用と感染対策はとりつつ、楽しむ時は思い切り楽しむロシア式の交流会となりました。



地域とのつながりを再確認



久しぶりの交流会は、横田耕一前稚内市長の乾杯で始まり、ゲームやカラオケなどのプログラムを帰国者がそれぞれ担当して進められました。社交ダンスを習っている帰国者Kさんが仲間と本格的なダンスを披露したり、翌日が誕生日のHさんをみんなでお祝いするなど、和気あいあい、盛りだくさんの内容でした。

コロナ禍が始まって3年。帰国者と支援者が交流する機会も減ってしまいましたが、帰国者のみなさんが元気に暮らしていること、また地域のみなさんとつながっていることを再確認できた交流会でした。

運動と食事で健康増進

色々な食材を食べる

ビタミンB群

ビタミンD ビタミンC

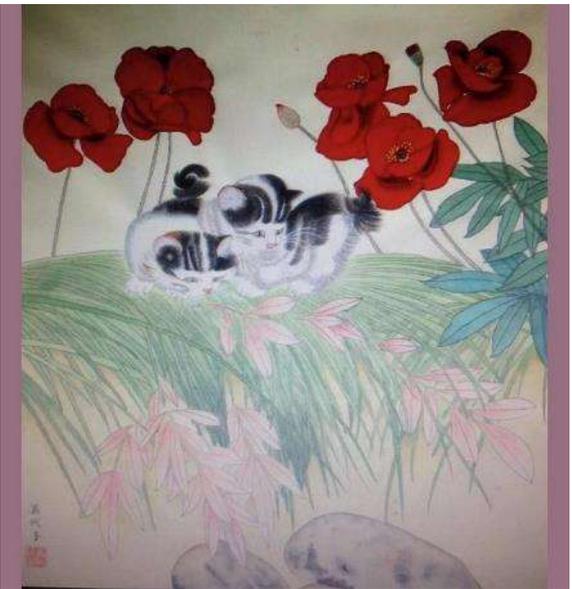
マグネシウム 亜鉛

免疫力アップ!



3月10日、3月22日の二回に渡り、健康増進プログラムを実施しました。「健康づくりの運動と食事」というテーマで、体をほぐしたり、リズムに合わせて体操した後、免疫力を高める食事の摂り方について、お話を聞きました。食材に含まれている栄養素とその働きや、様々な食材をゆっくりとよく噛んで食べることで、免疫力も高まり、太りづらくなることを学ぶことができました。参加者のみなさんは、来てよかった、体がほぐれて気持ちよかった、と話していました。

帰国者文化祭をオンデマンドで開催！



3月5日に予定されていた「帰国者文化祭・作品展」は、オンデマンド開催となり、当センターホームページ内の特設サイトに期間限定（4月末まで）で配信されました。

絵画、書、手芸作品、さらにはお菓子も！紙面ではすべての作品を紹介できませんが、帰国者それぞれがもつ文化の特色がよく現れた、盛りだくさんの作品展となりました。