



あくら

AKURA

Số thứ 140 tháng 7 năm 2023
Ban biên tập: Hội nghị giao lưu quốc tế thành phố Okayama

2023年7月 第140号 編集局:岡山市国際交流協議会

特集: 岡山の社会福祉事業に力を尽くした人たち(下)

Đặc san: Những người đã cống hiến hết mình cho dự án phúc lợi xã hội của Okayama (phần cuối)

今回は、医療福祉の面から「福祉県」岡山に力を尽くした二人を、総合医療福祉施設「旭川荘」を中心にして紹介します。

Lần này, chúng tôi xin giới thiệu hai người đã cống hiến hết mình cho Okayama, một "tỉnh phúc lợi", từ khía cạnh phúc lợi y tế, tập trung vào cơ sở phúc lợi y tế tổng hợp "Asahikawaso".

旭川荘は、岡山市北部、旭川と百間川が交わる辺りにある総合医療福祉施設です。1956年に川崎祐宣氏(1904—1996)によって創設されました。

Asahikawa-so là một cơ sở y tế và phúc lợi tổng hợp nằm ở phía bắc của thành phố Okayama, gần giao lộ của sông Asahikawa và sông Hyakkengawa. Được thành lập vào năm 1956 bởi Kawasaki Sukenobu (1904-1996).

川崎氏は、鹿児島県で生まれ、岡山医科大学を卒業後、35歳のとき岡山市に外科医院を開業しました。「患者に親切で手術が上手」と評判になりました。医療現場で、多くの身体の不自由な子どもや高齢者、病気の人を診るなかで、医療も必要だが、適切な自立支援や教育があればより幸せになれると考えるようになり、医療と福祉が一体となった取り組みの必要性と、「自分がなんとかしなければ」という強い思いを持つようになりました。岡山県知事三木行治をはじめ多くの人の支援を受け、総合医療福祉施設旭川荘を創設し、初代の理事長になりました。

Ông Kawasaki sinh ra ở tỉnh Kagoshima, sau khi tốt nghiệp trường Đại học Y Khoa Okayama đã mở một phòng khám ngoại khoa ở thành phố Okayama ở tuổi 35. Ông nổi tiếng là người "tử tế với bệnh nhân và phẫu thuật giỏi". Trong khi khám cho nhiều trẻ em khuyết tật, người già và người bệnh trong lĩnh vực y tế, ông tin rằng việc trị liệu là cần thiết nhưng sự hỗ trợ và giáo dục phù hợp sẽ khiến mọi người có thể trở nên hạnh phúc" và s bắt đầu có một cảm giác mạnh mẽ rằng "tôi phải tự mình làm điều gì đó" và sự cần thiết của những nỗ lực kết hợp giữa chăm sóc y tế và phúc lợi. Với sự hỗ trợ của nhiều người, trong đó có Yukiharu Miki, thống đốc tỉnh Okayama, ông đã thành lập Asahikawa-so, một cơ sở phúc lợi y tế tổng hợp và trở thành chủ tịch đầu tiên của cơ sở này.

旭川荘は、障がいのある子どもや大人、高齢者に医療福祉を実践する場として、肢体不自由児施設「旭川療育園」、知的障がい児施設「旭川学園」、乳児施設「旭川乳児院」の3つの施設からスタートしました。その後高齢者施設なども加えて、今では80施設を超え、利用者は約3000人、外来の利用者は年間10万人を超え、職員は約2200人になっています。

Asahikawa-so là nơi thực hành phúc lợi y tế cho trẻ em, người lớn và người già bị khuyết tật. Chúng tôi bắt đầu với ba cơ sở. Sau đó, chúng tôi đã bổ sung thêm các cơ sở cho người già, v.v. và hiện tại chúng tôi có hơn 80 cơ sở, với khoảng 3.000 người dùng, hơn 100.000 người dùng ngoại trú hàng năm và khoảng 2.200 nhân viên.



<目次>

Mục lục

とくしゅう おかやま しやかいふくしじぎょう ちから つ ひと げ
 特集: 岡山の社会福祉事業に力を尽くした人たち(下)

せいかつじょうほう はちょう はな さかな いとき
 生活情報①: 鉢植えの花が咲かない時は?

せいかつじょうほう じてんしゃ あんぜん ただ の
 生活情報②: 自転車安全に正しく乗りましょう!

かんたんりょうり なつ りょうり た
 簡単料理: 夏の料理-ピーマンを食べましょう

しりーず ひと まち や いのうえかずお
 シリーズ「人」: 街のさんばつ屋さん-井上一雄さん-

おかやま うち め そと め へんしゅう かか
 岡山、内の目・外の目: あくらの編集に関わって

ぼらんてい あへんしゅういん かいせつ れんらくさき
 あくらボランティア編集委員・Facebook開設・連絡先

p 1 Đặc san: Những người đã cống hiến hết mình cho dự án phúc lợi xã hội của Okayama (phần cuối)

p 2 Thông tin sinh hoạt①: Khi hoa trong chậu không nở?
 Thông tin sinh hoạt②: Hãy đi xe đạp an toàn và đúng cách.

p 4 Món ăn đơn giản: Hãy ăn món ớt chuông mùa hè!

p 5 Loạt bài: Tiệm cắt tóc trong khu phố - Ông Inoue Kazuo

p 6 Okayama, nhìn bên trong, nhìn bên ngoài: Tham gia biên tập trong Akura

p 7 Ủy viên biên tập tình nguyện Akura – Thành lập Facebook – Địa chỉ liên lạc

川崎氏は病院と旭川荘を運営する中で、専門職を育てる必要を感じ、次々と教育機関を開学しました。1970年医師の養成のために川崎医科大学を、1991年日本で初めて医療福祉分野で働く専門職を育成する川崎医療福祉大学を創立しました。



川崎祐宣氏の像

これまでの卒業生は約45000人。専門職として、地域の医療と健康に貢献しています。川崎氏が30年余り旭川荘の理事長を務めたあとを受けて、2代目理事長になったのが江草安彦氏(1926~2015)です。岡山県笠岡市に生まれ、岡山医科大学付属医学専門学校を卒業後、小児科医になりました。岡山県北での乳児健診で地域の人と触れるなかで、障がい児を抱える家庭の大変さを知り、障がい児の医療福祉に取り組むことを決意しました。そのころ川崎氏と出会い、その考えに強く同感して旭川荘の創設にも力を注ぎました。2代目理事長になり先見性と行動力で、障がいのある人や高齢者への医療福祉を発展させ、川崎医療福祉大学の初代学長にもなりました。日本国内だけでなく、2004年から2015年まで中国をはじめアジア諸国の医療福祉分野の専門職を育てるために力を尽くしました。また、「国際交流車いす駅伝」、「福祉の翼訪中団」、「日中子ども交流会」など多くの国際交流事業も行いました。

このように、「福祉県」岡山では、総合医療福祉施設旭川荘や川崎医療福祉大学を中心にして、川崎氏や江草氏の意志を受け継ぎながら、医療福祉事業が進められています。これからの取り組みを見守りたいと思います。

Trong khi điều hành bệnh viện và Asahikawaso, ông Kawasaki cảm thấy cần phải phát triển các chuyên gia và lần lượt mở các cơ sở giáo dục. Năm 1970, Đại học Y khoa Kawasaki được thành lập để đào tạo bác sĩ và năm 1991 Đại học Y Khoa và Phúc lợi Kawasaki được thành lập để đào tạo các chuyên gia làm việc trong lĩnh vực phúc lợi y tế lần đầu tiên tại Nhật Bản. Khoảng 45.000 sinh viên đã tốt nghiệp cho đến nay. Ông đóng góp cho chăm sóc y tế và sức khỏe địa phương xem như là một chuyên gia.

Ông Egusa Yasuhiko (1926-2015) trở thành chủ tịch thứ hai sau ông Kawasaki giữ chức chủ tịch

Asahikawaso trong hơn 30 năm. Sinh ra ở thành phố Kasaoka tỉnh Okayama, ông trở thành bác sĩ nhi khoa sau khi tốt nghiệp trường chuyên môn y học trực thuộc đại học y khoa Okayama. Khi tiếp xúc với người dân địa phương tại một buổi khám sức khỏe cho trẻ sơ sinh ở phía bắc tỉnh Okayama, ông biết về những khó khăn mà các gia đình có trẻ khuyết tật gặp phải nên quyết định làm việc về phúc lợi y tế cho trẻ khuyết tật. Vào khoảng thời gian đó, ông đã gặp ông Kawasaki và rất đồng tình với những ý tưởng của ông ấy, vì vậy ông đã cống hiến hết mình cho việc thành lập Asahikawaso. Với tư cách là hiệu trưởng thứ hai, ông đã sử dụng tầm nhìn xa và sự năng động của mình để phát triển phúc lợi y tế cho người khuyết tật và người già, đồng thời trở thành hiệu trưởng đầu tiên của Đại học Y Khoa và Phúc lợi Kawasaki. Từ năm 2004 đến 2015, không chỉ ở Nhật Bản mà còn ở Trung Quốc và các nước châu Á khác, ông đã cống hiến hết mình để phát triển các chuyên gia trong lĩnh vực y tế và phúc lợi. Ngoài ra, nhiều sự kiện giao lưu quốc tế như "Trao đổi xe lăn quốc tế Ekiden", "Đội cánh phúc lợi đến thăm Trung Quốc" và "Gặp gỡ giao lưu trẻ em Nhật Bản-Trung Quốc" cũng đã được tổ chức.

Theo cách này, ở Okayama, một "tỉnh phúc lợi", các dự án y tế và phúc lợi đang được thực hiện tập trung vào Asahikawaso, một cơ sở phúc lợi và y tế tổng hợp, và Đại học Y tế và Phúc lợi Kawasaki, đồng thời kế thừa mong muốn của ông Kawasaki và ông Egusa. Tôi muốn theo dõi những nỗ lực trong tương lai.

生活情報①: 鉢植えの花が咲かない時は?

みなさんの家にも、大切にしている鉢植えの花があると思います。その花が咲かなくなったとき、どうしたらいいのでしょうか?

我が家には20年以上大切にしている鉢植えがあります。「月下美人」というサボテンです。

最初のころは、暑い夏になると、毎年美しい花をつけていたのですが、10年ぐらいいてからは花をつけなくなり、もう処分したほうがいいのかなと思っていました。それが、4年ぐらいい前から、また咲き始めました。気候が月下美人にとっていい年には、2、3回花芽を付け開花しました。去年は10月が暖かく、季節外れの花を見ることができました。

Thông tin sinh hoạt①: Khi hoa trong chậu không nở

Tôi nghĩ trong nhà mọi người đều có một chậu hoa nâng niu. Chúng tôi có một chậu cây mà chúng tôi đã nâng niu hơn 20 năm. Đó là loài xương rồng có tên "Gekka Bijin". Lúc đầu, nó ra hoa đẹp hàng năm vào mùa hè nóng bức, nhưng sau khoảng 10 năm, nó ngừng ra hoa và tôi nghĩ tốt hơn là nên loại bỏ nó. Khoảng bốn năm trước, nó bắt đầu nở hoa trở lại. Vào những năm thời tiết thuận lợi cho Gekkabijin, nó đâm chồi và nở hoa hai hoặc ba lần. Năm ngoái, tháng 10 âm áp và tôi đã có thể nhìn thấy những bông hoa trái mùa. Vẻ đẹp của bầu trời đêm là một bông hoa nở vào lúc nửa đêm và héo úa vào buổi sáng, nhưng thời điểm đó có một chút khác biệt. Trời hơi lạnh nên tôi đã lo rằng những nụ hoa sẽ rụng đi, nhưng chúng bắt đầu nở từ sáng sớm và tôi có thể thưởng thức vẻ đẹp của chúng suốt cả buổi sáng.

げっかびじん
月下美人は、
まよなか さ
真夜中に咲き、
あさ
朝にはしぼんで
しまう花ですが、
その時は、少し
ちが すす
違いました。少し



さむ
寒くなったので、もう花芽が落ちてしまうかと心配していましたが、
そうとう き はじ うつく すがた ごぜんちゆう かんしやう
早朝から咲き始め、その美しい姿を午前中ずっと鑑賞することが
できました。

なぜ、我が家の月下美人が再び咲き始めたのか、不思議に
思い少し調べてみると次のようなことがわかりました。

1. メキシコの熱帯雨林を原産地とする常緑多肉植物。
2. 葉のような形をした茎が1m~2mになると、つぼみをつける
3. 花は夜に咲き始め、一晩でしぼんでしまう。
4. 花は20cm~25cm程度で、白く香りが強い。
5. コウモリによって、花粉が運ばれ、実をつける。
6. 開花後の花は食用にでき、台湾の家庭ではスープにする。
7. 成熟した果実は表面が赤く、内の果実は白く甘い。ドラゴンフルーツに似た外見をしている。

いまま さいばい し しつき
今まで栽培していても、知らないことがたくさんありました。湿気
の多い熱帯雨林の中で、真夜中ひそかに咲く大輪の花。その甘い
かお さそ じゆふん あま み
香りに誘われてやってくるコウモリによって受粉し、甘い実をつける
げっかびじん しんびてき しよくぶつ
月下美人は、なにかとても神秘的な植物です。

わたし ぎもん こた こうもく
私の疑問に答えてくれたのは、2 の項目です。あまり大きくなると、
もち 運びの に 不便なので、葉状の茎を短く切りそろえていたか
らでした。なぜ、持ち運ぶ必要があるかという、月下美人は寒さ
に弱いので、寒くなると路地からベランダ、そして、真冬には室内
へと移動する必要があるからです。しかし、花芽が着かないので、
すうねんまえ き ねんご ふたたび さ はじ
数年前切のをやめてみました。すると、2年後から再び咲き始めました。

いま ふゆ えんがわ ど なか つぎ なつ かいが ま
今(冬)は、縁側のガラス戸の中で、次の夏の開花を待っています。
す。カトレアなどの蘭の種類もなかなか栽培の難しいものがあります。
す。花を咲かすには、その花の性質や原産地をしらべて世話をす
るのが大切なのですね。

Tôi thử tìm hiểu tại sao Gekka Bijin của nhà tôi lại bắt đầu nở hoa nên đã hiểu một chút như sau.

1. Một loại cây mọng nước thường xanh có nguồn gốc từ các khu rừng mưa nhiệt đới của Mexico.
2. Khi thân trở thành chiếc là cao từ 1 đến 2 mét thì chồi sẽ xuất hiện.
3. Những bông hoa bắt đầu nở vào ban đêm và tàn qua một đêm.
4. Hoa to khoảng 20cm đến 25cm, màu trắng, có mùi thơm nồng.
5. Phần hoa được dơi mang đi và quả được tạo ra.
6. Sau khi ra hoa, hoa có thể ăn được và được nấu thành súp trong các hộ gia đình Đài Loan.
7. Bề ngoài của quả chín có màu đỏ, bên trong quả có màu trắng, vị ngọt. Nó trông giống như một quả thanh long.

Mặc dù tôi đã trồng nó cho đến hiện nay nhưng có rất nhiều điều tôi không biết. Một bông hoa lớn nở vào nửa đêm trong một khu rừng mưa nhiệt đới ẩm ướt. Nó được thụ phấn bởi những con dơi bị thu hút bởi mùi hương ngọt ngào của nó và đơm hoa kết trái ngọt ngào.

Mục 2 đã trả lời câu hỏi của tôi. Nếu nó to quá thì mang đi bất tiện nên thân cây giống như chiếc lá đã bị cắt ngắn. Sở dĩ phải kiêng là vì nó rất yếu với nhiệt độ lạnh nên phải chuyển từ ngoài vào hiên nhà khi giữa mùa đông. Tuy nhiên, vì nụ hoa không có nên tôi đã ngưng cắt lúc vài năm trước. Hai năm sau, nó bắt đầu nở hoa trở lại.

Bây giờ (mùa đông), tôi đang đợi mùa hè tới nở hoa bên ô cửa kính trước hiên nhà. Bây giờ (mùa đông), tôi đang đợi mùa hè tới nở hoa bên ô cửa kính trước hiên nhà. Một số loại cây lan như Cattleya rất khó trồng. Vì vậy, điều quan trọng là phải chăm sóc những bông hoa sau khi bạn tìm hiểu bản chất và nơi xuất xứ của chúng.

せいかつじょうほう じてんしゃ あんぜん ただ の
生活情報②: 自転車を安全に正しく乗りましょう!

ことし がつついたち どうろこうつうほう ほうりつ かいせい おお
今年4月1日に「道路交通法」という法律が改正されました。大きな
かいせい じてんしゃ の ぜんいん ちやくお どりよくぎ む
改正点は 自転車で乗る全員のヘルメット着用が努力義務になったこと
です。努力義務というのはヘルメットを必ずではないけれど、できる
だけ着用しましょうという事です。皆さんも、毎日の生活の中で自転
車に乗ることは多いと思います。「市民のひろば・おかやま」4月号にも
とくしゅう されていましたが、もう一度皆さんで確認をしましょう。

じてんしゃ じこ いちばんおお ひがい とうぶ う じてんしゃ さいばん
自転車の事故で一番大きな被害は頭部に受ける事故で、一番多い
事故です。岡山市では小学生以下の子どものヘルメット着用は義務
となっています。自転車の幼児用座席に幼児を乗せる時も必ずヘル
メットを着用させましょう。岡山市ではこうした自転車の事故における
そんがいばいしょうほけん かにゆうが義務となっています。

めんきょ がいらぬ じてんしゃ きがる りよう できる の もの ですが どうろ
免許がいない自転車は気軽に利用できる乗り物ですが「道路
こうつうほう しゃりよう しゃりよう こと わす の きけん
交通法」では車両です。車両という事を忘れて乗るのは危険です。

じてんしゃ あんぜん ただ の まも
自転車を安全に正しく乗るために守ってほしいルールやマナー

- ① じてんしゃ しゃどう ひだりがわつうこう げんそく
自転車は車道を左側通行するのが原則です。
- ② れいがいてき ほどろ つうこう
例外的に歩道を通行することもできます。
- ③ ほどろ ひだりがわつうこう ぎ む ばあい ほこうしゃゆうせん
歩道では左側通行でなくてもいいが、その場合歩行者優先です。
- ④ ほどろ ふつうじてんしゃほどろつうこうか ひょうしき ひょうじ つうこう
歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識や表示があれば通行できます。
- ⑤ さいみまん こ さいいじょう こうれいしゃ しんたい ふじゆう
13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が
じてんしゃ うんでん ほどろ つうこう
自転車を運転しているときは歩道を通行できます。
- ⑥ しゃどう つうこう きけん ばあい ほどろ つうこう
車道を通行することが危険な場合も歩道を通行できます。
- ⑦ こうさてん しんごう いちじていし まも あんぜんかくにん つうこう
交差点では信号と一時停止を守って、安全確認をして通行しま
す。
- ⑧ やかん てんとう じぶん しかい
夜間はライトを点灯します。(ライトは自分の視界のためだけに
なく、周囲に自分の存在を知らせ、事故を防ぐために早めの点灯
を！)
- ⑨ いんしゅうんでん ぜったい
もちろん飲酒運転は絶対にしません。
- ⑩ ヘルメットを着用します。
- ⑪ かさ うんでん いはん
傘をさして運転するのは違反です。
- ⑫ けいたいでんわ しよう うんでん
携帯電話を使用しながらの運転は
いはん
違反です。
- ⑬ つ おお おと き うんでん いはん
イヤホンなどを着けて大きな音で聞きながらの運転は違反です。
- ⑭ じてんしゃ ほうち てつきよ
自転車は放置しません。撤去されることもあります。
いはんこうい まんえんい か ぼっきん か きけん こうい
違反行為は5万円以下の罰金が科されることもある危険な行為な
ので絶対しないようにしましょう。こうしたルールやマナーは歩行者と
じてんしゃ あんぜん きも つうこう
自転車どちらも安全で気持ちよく通行するためのものです。みんな
まも じてんしゃ じこ お
で守って自転車事故が起きないようにしましょう。



Thông tin sinh hoạt②: Đi xe đạp của bạn
một cách an toàn và chính xác!

Ngày 1/4 năm nay, Luật Giao thông đường bộ đã được sửa đổi. Bản sửa đổi chính là tất cả mọi người đi xe đạp bây giờ bắt buộc phải đội mũ bảo hiểm. Điều gọi là nghĩa vụ nỗ lực không phải lúc nào cũng đội mũ bảo hiểm nhưng cố gắng hết sức đội nón bảo hiểm. Tôi tin rằng nhiều người trong chúng ta sử dụng xe đạp trong cuộc sống hàng ngày. Nó đã được giới thiệu trong số tháng 4 "Quảng trường thị dân Okayama", nhưng mọi người hãy xác nhận lại một lần nữa.

Chấn thương nghiêm trọng nhất trong một vụ tai nạn xe đạp là tai nạn ở đầu, và đây là tai nạn phổ biến nhất. Ở thành phố Okayama, trẻ em từ tiểu học trở xuống phải đội mũ bảo hiểm. Luôn đội mũ bảo hiểm khi cho trẻ ngồi ghế trẻ em trên xe đạp. Ở thành phố Okayama, bắt buộc phải mua bảo hiểm trách nhiệm đối với những tai nạn xe đạp như vậy. Luôn đội mũ bảo hiểm khi cho trẻ ngồi ghế trẻ em trên xe đạp.

Xe đạp không cần bằng lái là phương tiện có thể sử dụng thoải mái nhưng là phương tiện theo Luật Giao thông đường bộ. Thật nguy hiểm nếu quên rằng nó là phương tiện giao thông.

Các quy tắc và nghi thức cần tuân theo để đi xe đạp an toàn và đúng cách.

- ① Xe đạp nên đi bên trái đường là nguyên tắc.
- ② Có thể đi trên vỉa hè như một ngoại lệ.
- ③ Trên vỉa hè, không cần phải đi bên trái, nhưng trong trường hợp đó, người đi bộ được ưu tiên.
- ④ Nếu trên vỉa hè có biển báo hoặc biểu thị "Cho phép xe đạp thông thường" thì có thể đi.
- ⑤ Trẻ em dưới 13 tuổi, người già trên 70 tuổi, người khuyết tật được phép đi xe đạp trên vỉa hè.
- ⑥ Trường hợp nguy hiểm vẫn có thể đi trên vỉa hè.
- ⑦ Tại các giao lộ, tuân theo tín hiệu giao thông và dừng lại, sau khi xác nhận an toàn thì có thể đi qua.
- ⑧ Bật đèn vào ban đêm. (Đèn không chỉ để mình nhìn thấy mà còn để cảnh báo người khác về sự hiện diện của mình và để ngăn ngừa tai nạn, hãy bật đèn sớm!)
- ⑨ Tất nhiên là tuyệt đối không được sau khi uống rượu chạy xe.
- ⑩ Đội nón bảo hiểm.
- ⑪ Che dù chạy xe đạp là vi phạm giao thông.
- ⑫ Vừa sử dụng điện thoại di động vừa chạy xe đạp cũng là vi phạm.
- ⑬ Vừa đeo tai nghe vừa chạy xe đạp là vi phạm giao thông.
- ⑭ Đừng để xe không đúng nơi qui định. Cũng có khi sẽ bị thu giữ.

Hành vi vi phạm là một hành động nguy hiểm có thể bị phạt tới 50.000 yên, vì vậy xin vui lòng cố gắng không làm điều như thế. Những quy tắc và cách cư xử này dành cho cả người đi bộ và xe đạp để di chuyển một cách an toàn và thoải mái. Mọi người hãy bảo vệ nhau và ngăn chặn tai nạn xe đạp xảy ra.

簡単料理:夏の料理-ピーマンを食べましょう

ピーマンは夏にたくさんできる野菜です。値段も安くなります。ピーマンにはカリウムやβ-カロテン、ビタミンCなどの栄養も多く含まれています。栄養豊富なピーマンを使った簡単な料理を紹介しましょう。

千切りピーマンを使って (2人分)

ピーマンのへたと種を取り、2つに切ったピーマンを千切りにします。耐熱皿にのせ、軽くラップをかけてレンジ500Wで2分加熱します。少し冷まします。



これに混ぜる物を変えるだけで違った料理になります。

「おかか和え」

かつお節を振りかけ、少ししょう油(ごま油も入れてもよい)をかけて和えると「おかか和え」の出来上がりです。



「ツナマヨ和え」



ツナ缶を開け、油を切り、マヨネーズと一緒にピーマンに混ぜると「ツナマヨ和え」の出来上がりです。

ピーマンの肉詰め(2人分)

ピーマンの種にはカリウムが含まれています。種まで使った肉詰めです。

材料:ピーマン 4個 鶏ミンチ肉200グラム タマネギ 1/4個 塩こしょう 適量



- ① タマネギをみじん切りにします。ピーマンはへたと種をとり縦2つに切ります。
- ② ボールに鶏ミンチ肉、ピーマンの種、タマネギのみじん切り、塩、こしょうを混ぜ合わせ、8等分にし、ピーマンに詰めていきます。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて、中火に熱し肉だねの面を下にして並べ、肉に焼き色がついたらフタをして弱火で7分ほど蒸し焼きにすると出来上がりです。
- ④ お皿にもり、ケチャップやウスターソース、ポン酢などお好みでかけて食べます。

毎日暑い日が続いていますが、栄養豊富なピーマンをしっかり食べて元気に過ごしましょう。

Món ăn đơn giản: Rau mùa hè - hãy ăn chuông

Ớt chuông là loại rau có thể thu hoạch nhiều vào mùa hè. Giá cũng rẻ hơn. Ớt cũng rất giàu chất dinh dưỡng như kali, beta-carotene và vitamin C. Tôi giới thiệu món ăn đơn giản sử dụng ớt chuông bổ dưỡng.

Dùng ớt chuông thái sợi (2 phần ăn)

Ớt bỏ cuống và hạt, cắt ớt làm đôi.

Đặt lên đĩa chịu nhiệt, bọc màng ni lông bọc thức ăn rồi cho vào lò vi sóng quay ở công suất 500W trong 2 phút. Để nguội một chút.

Chỉ cần thay đổi loại gia vị trộn vào, bạn có thể tạo ra một món ăn khác.

"Okaka ae"

Rắc cá katsuo khô bào mỏng lên trên, thêm một ít nước tương (bạn cũng có thể thêm dầu mè) và trộn đều để tạo thành món "Okaka ae".

Cá ngừ sốt mayonnaise

Mở hộp cá ngừ, để ráo dầu rồi trộn với sốt mayonnaise và ớt. Cá ngừ sốt mayonnaise đã xong.

Thịt hộp và ớt chuông (2 phần ăn)

Loại ớt chuông chứa kali. Thịt hộp.

Nguyên liệu: 4 quả ớt chuông, 200 gam thịt gà băm, 1/4 củ hành tây, muối tiêu vừa ăn.

- ① Băm nhỏ hành tây. Loại bỏ cuống và hạt khỏi ớt và cắt đôi theo chiều dọc.
- ② Trộn đều thịt gà xay, hành tây thái nhỏ, muối, hạt tiêu trong một cái bát, chia thành 8 phần bằng nhau rồi nhồi vào ớt chuông.
- ③ Đổ dầu salad vào chảo, đun nóng ở lửa vừa, xếp với mặt thịt úp xuống. Khi thịt chín vàng, đập nắp lại và để lửa nhỏ khoảng 7 phút là xong.
- ④ Bày ra đĩa và ăn kèm tương cà, sốt Usuta, sốt ponzu,... tùy thích.

Hàng ngày thời tiết nóng, nhưng hãy giữ sức khỏe bằng cách ăn những quả ớt xanh bổ dưỡng.

おかやまえぎにしぐちか ほうかんちょう いのうえ
岡山駅西口近くの奉還町にある井上
りようしつ いのうえかずお しじょうかい
理容室の井上一雄さんを紹介しします。
ことし がつ かぞく べいじゅ さい いわ
今年2月、家族に米寿(88才)のお祝い
をしてもらった元気で現役の散髪屋さんで
す。私は若いころに初めて散髪しても
らってから、もう40年以上も通っています。
すこ ふんいき みせ はい
少しレトロな雰囲気の店に入ると、むか
い ま か あお しごとぎ
しも今も変わらない青い仕事着で「ちよう
ど、いい時にこられたなあ。」といつものあ



いさつ。3 つある 緑の 椅子の 真ん中の 席に案内してくれます。
じつ いのうえ さくねんあき かんこう じどうぶんがくさつか むらなかり え
実は、井上さんは昨年秋に刊行された児童文学作家の村中李衣
か ほうかんちょう ものがたり なか どうじょう ほうかん
さんが書いた「奉還町ラブソディ」という物語の中に登場します。奉還
ちよう す しやうてんしゅ こ こうりゆう えが ものがたり
町に住んでいる商店主と子どもたちの交流を描いた物語です。「た
たかう いのうえさん」の章で、野犬を追い払うかっこいい散髪屋のい
のうえさんとして登場します。

1か月ぶりに散髪をしてもらいながら、さっそく話を聞きました。

Q 物語の中に自分が登場してどんな気持ちでしたか？

A. 「李衣ちゃんは、國神社でする朝のラジオ体操の仲間でき、まさか
さつか だいがく せんせい し ときどき ゆうがた
作家で大学の先生とは知らなかったんでびっくりした。時々、夕方
ぶらっとやってきて、散髪の話や世間話をしとったけど、本を書い
ていたとは思わなかったな。」

Q. 散髪の仕事を始めてから 何年になりますか？

A. 「おやじが散髪屋だったんで15才の時から始め、もう70年以上過ぎ
た。初めは、おやじと一緒にやとった。むかしは、朝8時から夜
8時まで、忙しい時は昼飯を食う時間もないほど立ち通しで散髪し
たもんじゃ。」手際よくカットが終わって次は顔剃りですが、「ちよつと
右の椅子に移ってくれんかな？」と井上さん。

Q. どうして、椅子を代わるのですか？

A. 「使ってからもう50年にもなるんで壊れとんじゃ。真ん中の椅子
は背もたれがいいように倒れん
のじゃ。右の椅子は背もたれが
倒れっぱなしで真つすぐ立た
んのんよ。椅子は値段がとて高くて後継ぎもおらんので、よう買わ
んから大事に使とんじゃ。つまり、椅子2 つで一人前ということ。」
途中から井上さんの奥さんも店に出てきて話の輪の中に加わりま
した。以前忙しい時には井上さんを手伝って二人三脚で散髪をし
ていて、主に髭剃りや洗髪をしていました。



Q. いつ頃から一緒にするようになったのですか？

A. 「(井上さん)結婚してからずっと手伝ってくれとる。忙しい時は一
人ではできなかったのでようやってくれた。おかげで理容室を続け
ることができたと思うな。」

Tôi xin giới thiệu ông Kazuo Inoue của tiệm cắt tóc Inoue ở Houkan-cho gần lối ra phía tây của ga Okayama. Tháng 2 năm nay, ông là một chủ tiệm cắt tóc khỏe mạnh và năng động, gia đình đã tổ chức sinh nhật lần thứ 88 cho ông. Tôi đã đến đó hơn 40 năm kể từ lần cắt tóc đầu tiên khi còn trẻ. Khi bước vào cửa hàng mang hơi cổ điển, tôi được chào đón như thường lệ: "Bạn đến thật đúng lúc". Ông ấy sẽ hướng dẫn bạn đến chiếc ghế giữa trong ba chiếc ghế màu xanh lá cây.

Trên thực tế, ông Inoue xuất hiện trong câu chuyện "Houkancho Rapusody" của tác giả văn học thiếu nhi Muranaka Rie, xuất bản vào mùa thu năm ngoái. Đây là câu chuyện về sự tương tác giữa chủ cửa hàng và những đứa trẻ sống ở Houkan-cho. Trong chương "Inoue-san chiến đấu", xuất hiện với vai Inoue-san, một thợ cắt tóc lạnh lùng chuyên đuổi chó hoang.

Trong khi đi cắt tóc cách một tháng, tôi nghe ngay câu chuyện.

Q. Bạn cảm thấy thế nào khi bản thân mình xuất hiện trong câu chuyện?

A. "Riechan là một người bạn trong buổi thể dục trên đài phát thanh buổi sáng ở đền Kuni, và tôi đã rất ngạc nhiên vì tôi không biết cô ấy là một nhà văn và một giáo viên đại học. Đôi khi, vào buổi tối, cô ấy sẽ thả ghé qua và nói về việc cắt tóc." Chúng tôi trò chuyện và trò chuyện, nhưng tôi không nhận ra rằng cô ấy đang viết một cuốn sách."

Q. Ông bắt đầu cắt tóc được bao lâu rồi?

A. "Bố tôi mở tiệm hớt tóc nên tôi bắt đầu từ năm 15 tuổi, đến nay đã hơn 70 năm. Lúc đầu tôi làm với bố. Ngày xưa làm từ 8h sáng đến 8:00 tối. "Khi tôi bận rộn, tôi cắt tóc dài đến nỗi tôi thậm chí không có thời gian để ăn trưa." Sau khi cắt tóc xong, kế tiếp là cạo mặt nhưng anh hãy đi chuyên sang chiếc bên phải.

Q. Tại sao đôi ghế?

A. "Dùng 50 năm rồi, hư rồi. Chiếc ghế giữa ngã ra sau thoải mái. Ghế bên phải không dựng thẳng lên được vì lưng cứ ngã." Ghế rất đắt và không có hàng thay thế, vì không mua nên cố gắng sử dụng cẩn thận. Nói cách khác, hai chiếc ghế là đủ cho một người. Giữa chừng, vợ của ông Inoue cũng bước ra và tham gia vào cuộc trò chuyện. Trước đây, khi bận rộn, tôi đã giúp ông Inoue chủ yếu là cạo râu và gội đầu.

Q. Ông bà bắt đầu làm việc cùng nhau khi nào?

A. "(Ông Inoue) Sau khi kết hôn đã giúp đỡ tôi suốt. Khi tôi bận rộn, tôi không thể làm một mình, vì vậy bà ấy đã giúp tôi. Nhờ có bà ấy, tôi nghĩ rằng tôi đã có thể tiếp tục cắt tóc." "(Vợ) tôi kết hôn lúc 19 tuổi, từ sau ngày cưới tôi đi làm ở tiệm cắt tóc. Lúc đầu, tôi làm người giúp việc, nhưng vì không có đủ người nên tôi đã đến một trường dạy cắt tóc và lấy được giấy phép để trở thành thợ cắt tóc. vì vậy tôi bắt đầu giúp đỡ một cách nghiêm túc. Sau khi cửa hàng đóng cửa dĩ nhiên là dọn dẹp. mà còn phải lo cho con, cơm nước nên 4h sáng đã dậy, mỗi ngày tôi ngủ khoảng 3,4 tiếng. Tiếp tục được khoảng 10 năm thì tôi bị ốm phải nằm viện một thời gian."

Q. đã cố gắng làm gì cho đến nay và ông muốn tập trung vào điều gì trong tương lai?

「(奥さん) 私は19才で結婚し、結婚した次の日からもう店に立っていました。初めは下働きでしたが、手が足りないので、理容学校に通って理容師の資格を取り、本格的に手伝いしました。閉店した後の片付けはもちろん、子育てや食事の準備もしながらだったので、朝は4時には起き、1日の睡眠時間は3、4時間ぐらいでした。10年ほど続けたときに病気になりしばらく入院もしたこともありまし

た。」

Q. これまで心掛けてきたこと、これから大事にしたいことは？

A. 「散髪屋はいい商売で、店が気に入った人しか来ん。だからお客さんからの信頼を損なわないことが一番じゃ。いろんなお客さんと話をしながら散髪することが多いけど、うわさ話や嫌がる話はせん。興味や関心があることを話すようにしとるな。話すのを楽しみに来てるお客もおるで。散髪屋を辞めたらボケてしまうんで、もう5年ぐらいは頑張りたい。大事なのは健康。早寝早起き、好きだった酒もだいたい前に止めたよ。」

長い間の接客で培った巧みな話術に引き込まれ、今日もほっとする気持ちのいい散髪の間でした。気さくで昔気質、職人肌の井上さん。生涯現役で元気に散髪業を続けてほしいと願いながら、さっぱりした頭で理容室をあとにしました。

岡山、内の目・外の目: あくらの編集に関わって

岡山市内には、大勢の外国出身の皆さんが生活されています。情報紙「あくら」は、皆さんに、1. 岡山や日本の様々なことを知って身近に感じてほしい、2. 日本語の学習に少しでも役に立ちたいという思いで作成しています。言葉を使うことには聞く、話す、読む、書くがあります。「あくら」は、主に読む学習に役立っていると思います。国によって、使う言葉は異なります。外国出身の皆さんとコミュニケーションをするには、身振り・手振りでもある程度できますが、より多くのことがわかるには話す、聞くといった会話が必要です。それには、それぞれの国の言葉を学習しなくてはなりません。

「あくら」の記事を取材・作成・編集するボランティアをしていると、外国出身の人と仲良くなったり、話を聞いたりする機会がよくあります。子どもを連れて、日本に来られたお母さんが一番気がかりなのは子どもの言葉の問題です。簡単に3つの事例を取り上げましょう。

一人目のお母さん。母国語と英語は話せましたが、日本語は話せませんでした。ちょうど言葉を覚え始める2、3歳のころの子どもを連れて来日しました。すると、保育園に通わせた子どものほうが早く日本語を覚えました。お母さんは子どもから日本語を学んだそうです。

二人目のお母さん。子どもが小学校2年生のころ来日しました。夫が日本人なので日本語がよく話せます。結婚して母国に帰っていましたが、事情があって再び来日しました。しかし夫(父親)は仕事が忙しくて日本語で子どもにふれる機会がありません。小学校に通い、日本語指導も受けてがんばっているが、子どもには日本語を話すのはなかなか難しいそうです。

A. "Tiệm cắt tóc là một công việc kinh doanh tốt và chỉ những người thích tiệm mới đến. Vì vậy, điều tốt nhất là đừng đánh mất lòng tin của khách hàng. Nói chuyện với nhiều khách hàng khác nhau trong khi cắt tóc." Đó là một rất nhiều, nhưng tôi sẽ không buồn chuyện hay nói về những điều tôi không thích. Đừng cố nói về những điều mình quan tâm. Có những khách hàng đang mong được nói chuyện. Tôi sẽ thật ngu ngốc nếu Tôi bỏ tiệm cắt tóc, vì vậy tôi sẽ cố gắng trong năm năm nữa. Tôi muốn làm hết sức mình. Điều quan trọng là sức khỏe. Đi ngủ sớm và dậy sớm. Tôi đã ngừng uống rượu, thứ mà tôi thích từ lâu.

Tôi bị thu hút bởi kỹ năng kể chuyện điều luyện đã trau dồi được qua nhiều năm phục vụ khách hàng, và hôm nay tôi cảm thấy nhẹ nhõm với một mái tóc vừa ý. một cái đầu mới. Ông Inoue thân thiện, cổ hủ và giống như một nghệ nhân. Tôi rời tiệm cắt tóc với một tâm hồn sáng khoái, ước rằng mình sẽ tiếp tục hoạt động trong nghề cắt tóc cho đến cuối đời.

Okayama, nhìn bên trong, nhìn bên ngoài: Liên quan đến ban biên tập Akura

Nhiều người nước ngoài sống ở thành phố Okayama. Tờ thông tin "Akura" dành cho tất cả mọi người: 1. Tôi muốn mọi người biết nhiều điều về Okayama và Nhật Bản và cảm thấy gần gũi. 2. Tôi đang tạo ra nó với hy vọng rằng nó sẽ hữu ích cho việc học tiếng Nhật. Sử dụng ngôn ngữ bao gồm nghe, nói, đọc và viết. Tôi nghĩ rằng "Akura" chủ yếu hữu ích cho việc học đọc.

Các quốc gia khác nhau sử dụng các ngôn ngữ khác nhau. Để giao tiếp với những người đến từ các quốc gia khác, bạn có thể sử dụng cử chỉ và cử chỉ tay ở một mức độ nào đó, nhưng để hiểu thêm, bạn cần các cuộc trò chuyện như nói và nghe. Để làm được điều đó, bạn phải học ngôn ngữ của mỗi quốc gia.

Trong khi làm công việc tình nguyện thu thập, tạo và chỉnh sửa các bài báo cho "Akura", tôi thường có cơ hội kết bạn với những người từ các quốc gia khác và lắng nghe câu chuyện của họ. Dường như mỗi bận tâm lớn nhất của các bà mẹ khi sang Nhật cùng con chính là ngôn ngữ của con mình. Hãy lấy ba ví dụ đơn giản.

Người mẹ đầu tiên. Tôi có thể nói tiếng mẹ đẻ và tiếng Anh, nhưng tôi không thể nói tiếng Nhật. Tôi đến Nhật cùng đứa con 2-3 tuổi mới bắt đầu học ngôn ngữ. Sau đó, những đứa trẻ đến trường mẫu giáo học tiếng Nhật nhanh hơn. Nghe nói rằng mẹ đã học tiếng Nhật từ bé.

Người mẹ thứ hai. Tôi đến Nhật khi con tôi học lớp hai tiểu học. Chồng tôi là người Nhật nên tôi có thể nói tiếng Nhật tốt. Tôi trở về nước sau khi kết hôn, nhưng do một số hoàn cảnh, tôi đã đến Nhật một lần nữa. Tuy nhiên, chồng (bố) bận công việc nên không có nhiều cơ hội tiếp xúc với con bằng tiếng Nhật. đang học tiểu học và đang cố gắng tiếp thu tiếng Nhật, nhưng nghe nói rằng đứa con nói tiếng Nhật khá khó khăn.

三人目のお母さん。子どもが2, 3歳のころ来日して、保育園に入るとすぐに日本語を話すようになりましたが、その後、子どもだけ母国に帰りおばさんの家で生活しました。9歳のころ再び来日すると、日本語をすっかり忘れていましたが、3年生に編入すると、忘れていた日本語をなんとなく思い出し、5年生のころにはぐんと日本語が向上したそうです。こうしたことから、日本語を身に付けるには、適切な年齢、日本語の適切な環境が大切のように思います。また、音を聞き分ける耳と脳が、大人より子どもの方が優れているのかもしれない。また、親が言葉を身に付けようとする意欲も大切だと話されています。

言葉をよりよく使うには、聞く、話すだけではなく、読む、書くことも大切です。外国の人は上手に話しますが、読んだり書いたりするのはやや苦手なようです。日本語にはひらがな、カタカナ、漢字と3つの文字があることが日本語を難しくしているのかもしれない。「あくら」では、日本語を少しでも読みやすくてできるような全文にふりがなをつけています。

ボランティアで「あくら」の編集に関わるようになって20年ほど経ちました。日本語をはじめ、まだまだ教えられること、学ぶことがいっぱい新鮮な気持ちになります。あなたもあくらのボランティアに参加してみたらどうでしょう？ ちょっとたいへんな時もありますが、岡山のこと、日本のこと、日本と外国との違いなど新発見、再発見することがたくさんありますよ。



Người mẹ thứ ba. Khi con tôi được 2 hoặc 3 tuổi, cháu đến Nhật Bản và bắt đầu nói tiếng Nhật ngay khi vào trường mẫu giáo. Khi anh ấy trở lại Nhật Bản năm 9 tuổi, anh ấy đã quên hoàn toàn tiếng Nhật, nhưng khi chuyển sang lớp 3, anh ấy đã nhớ lại phần nào tiếng Nhật mà anh ấy đã quên, và đến khi anh ấy học lớp 5, tiếng Nhật của anh ấy cải thiện đáng kể. Vì lý do này, tôi tin rằng độ tuổi phù hợp và môi trường phù hợp để học tiếng Nhật là rất quan trọng đối với việc học tiếng Nhật. Ngoài ra, đôi tai và bộ não của trẻ em để phân biệt âm thanh có thể tốt hơn so với người lớn. Ngoài ra, người ta nói rằng động lực của cha mẹ để tiếp thu ngôn ngữ cũng rất quan trọng.

Để sử dụng ngôn ngữ tốt hơn, điều quan trọng không chỉ là nghe và nói mà còn phải đọc và viết. Người nước ngoài nói tốt, nhưng họ có vẻ hơi yếu trong việc đọc và viết. Việc tiếng Nhật có ba ký tự, hiragana, katakana và kanji, có thể là điều khiến tiếng Nhật trở nên khó khăn. Tại Akura, chúng tôi thêm furigana vào toàn bộ văn bản để tiếng Nhật dễ đọc hơn.

Khoảng 20 năm đã trôi qua kể từ khi tôi tham gia biên tập Akura với tư cách là một tình nguyện viên. Bắt đầu với tiếng Nhật, vẫn còn rất nhiều điều tôi có thể dạy và học, và tôi cảm thấy rất mới mẻ. Tại sao bạn không tham gia tình nguyện viên của Akura? Có những lúc hơi khó khăn, nhưng có nhiều khám phá và khám phá lại mới về Okayama, Nhật Bản và sự khác biệt giữa Nhật Bản và các quốc gia khác.

あくらボランティア編集委員

岸本晴美、片山敬子、森英志、下山俊子、姜波、坂田昭江、森岡淳、ザビド・マハムド
英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語の6か国語で年4回発行しています。



Ủy viên biên tập tình nguyện Akura

Harumi Kishimoto, Keiko Katayama, Hideshi Mori, Toshiko Shimoyama, Kyouha, Sakata Akie, Morioka Atsushi, Zaheed Mahmood

Hiện tại đang phát hành với 6 thứ tiếng: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Việt.

Facebook開設

岡山市国際交流協議会の公式Facebookを開設し、当協議会のニュースやイベント情報等を多言語で発信しています。二次元コードにアクセスし、ぜひご覧ください。



<https://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

Thành lập trang facebook

Chúng tôi thành lập trang facebook công khai của Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế thành phố Okayama, và phổ biến thông tin, sự kiện của Hiệp Hội bằng nhiều ngôn ngữ. Xin hãy truy cập mã QR để xem.

<http://www.facebook.com/Kokusaika.OkayamaCity/>

連絡先

友好交流サロン(西川アイプラザ4階):

〒700-0903 岡山市北区幸町10-16

TEL: 086-234-5882

岡山市役所国際課:

〒700-8544 岡山市北区大供1-1-1

TEL: 086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

Địa chỉ liên lạc

Phòng giao lưu hữu nghị (tầng 4 Nishigawa Ai Plaza):
10-16 Saiwai-cho, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-0903
Tel: 086-234-5882

Phòng quốc tế cơ quan hành chính thành phố Okayama:
1-1-1 Daiku, Kita-ku, Okayama City, Zip 700-8544
Tel: 086-803-1112

<https://www.city.okayama.jp/0000012949.html>

