

## 【10月22日 防犯講話／防犯讲话】



犯罪は「いつ」「どこで」起こるか分かりません。センターに不審者が侵入した場合「如何に安全を確保し適切に対応するか」について学びました。

防犯講話の講師は東警察署の警察官にお願いし、センター職員と当日通所された帰国者の皆さんが聴講しました。

「見知らぬ人が来た時は、職員や通所者間で情報を共有する」

「不審者かもしれないとの心構えを常に持ち、逃げる際の障害物に注意を払う」

「襲われた場合に警察へ通報する場合は、緊急性が分かる単語を伝えて欲しい」

「隠れるより逃げる事がより有効である」など、不審者への対応方法について具体的に説明して頂きました。

犯罪「何時」「在何处」会发生是不可预料的。学习了关于如果在本中心有来历不明者入侵的情况下，应「怎样确保安全而又妥当对应」的知识。

防范讲话的讲师，是请来了东警察署的警察官。当天，有中心的职员和当天来中心的归国者的各位听取了这次讲话。

「未见过的人到来时，职员和来所学习者之间的情报要统一共有」

「“也许是来历不明者”的思想准备要经常持有，逃脱时一定要注意障碍物」

「如果被袭击报警时，希望要用紧急性明确的语言单词来说明」

「与其隐藏起来不如迅速逃脱现场会更有效」等，对来历不明者的对应方法做了具体的说明。

## 【マナー研修&健康づくり教室／礼仪研修及促进健康教室】

午前 マナー研修／上午 礼仪研修



午後 健康づくり教室／下午 促进健康教室



コロナ禍に負けない心と体づくりを目的とした講座を、10月15日（木）にセンターで開催しました。

午前中は「言葉選びが人生を変える」をテーマに、落合夕子講師から他人との付き合い方を、「交流分析」心理学の技法を使って学びました。

午後は愛厚ホーム大府苑の中野作業療法士に講師をお願いし、「体と頭を動かして健康づくり」をテーマに、自宅でも出来る認知症予防法を学びました。

認知症を予防するには、身体を動かしながら頭を使う事が良いとされます。手指を使った頭の体操や足で文字を書く動作、ハンガーを使ったクイズ等で楽しく体操した後、ストレッチ体操をしました。

为绝不输给新冠病毒之灾祸，以坚强的心胸和促进身体健康为目的的讲座，10月15日（星期四）在本中心举办了。

上午，以「语言的选择能改变人生」为主题，从落合夕子讲师跟他人相处的方法，「交流分析」，并使用心理学的技巧进行了学习。

下午，请来了爱厚养老院大府苑的中野作业疗法士为讲师，以「活动躯体和头部促进健康」为主题，学习了在自己家也能做的预防认知症的作法。

对预防认知症来说，边活动躯体边用脑的作法为最好。例如用操作手指做头部的体操，用脚模仿写字的动作，用衣架猜谜语的体操。最后又做了伸展运动体操。

# 【祝 N1 日本語能力試験 2020 年 12 月合格／祝 1 级日语能力试验 2020 年 12 月合格】

野村さんが 2020 年 2 月頃授業で書いた作文です。

这是 2020 年 2 月左右，野村同学在课堂上写的文章。

## 今年、私がしたいこと

野村 波

今年、私は日本語能力試験 1 級に挑戦したいと思います。日本に来て 25 年過ぎましたが、今まで日本語能力試験を受けたい気持ちになったことが一回もありませんでした。しかし、昨年の冬頃から、その気持ちが少しずつ湧いて来ました。

昨年の春ころに、日曜日の午後の時間が空くようになったため、センターの日本語講座を見学に行きました。教室で素敵な先生や仲間に出会い、楽しい授業に惹かれて、日本語の勉強を始めました。しばらくすると、先生に日本語能力試験 2 級を勧められて、自分は目標がないと勉強が進まないタイプなので、試験に申し込みました。

試験当日、緊張しながら会場に向かいました。会場は様々な国の若者が大勢集まっていました。2 級の問題は漢字が多くて、文章も長くて、難しかったです。自分が中国人でよかったと思いつつ、ほかの国の方のもっと大変だなと思いました。彼らは平仮名と片仮名以外に漢字も勉強しなければならないのに、大勢の方が挑戦していました。私は彼らを心から尊敬しました。この体験に心を打たれて、意識が変わりました。

正しく、美しい日本語を使いたい自分、「努力が実を結ぶ」という言葉を信じ、今年の目標はワンランク上に設定して、日本語の勉強を頑張りたいと思います。

(中文译文)

## 今年、我想做的事

野村 波

今年我想挑战日语 1 级。虽说来日本已经 25 年，但从未考虑过参加日语考试，可是，从去年的冬天开始，想去参加考试的这种想法逐渐涌上心来。

那是去年的春天，星期日的午后有了空闲时间。我来到（东海北陆中国归国者支援交流）中心的日语班参观学习，我遇到了热情的老师和友善的同学，我被老师生动有趣的讲课所吸引，由此开始了日语学习。过了一段时间，老师推荐我去考日语 2 级，我知道自己是没有目标就不能努力向上的性格，所以我报了名。

考试当日，我怀着紧张的心情奔赴了考场，那里聚集了很多来自不同国家的年轻人。2 级试卷不仅汉字多，文章又长，做起来很是困难。我一边庆幸自己是中国人（懂汉字）的同时，一边觉得其它国家的学习者有多么的艰辛不容易。他们不仅要学习平假名，片假名，还必须学习汉字。虽然如此，每次还会有无数的考生去应考，我对他们产生了由衷的敬意。我被这次考试体验所感动，由此改变了想法。

我想使用正确完美的日语，相信「有付出才会有回报」这句话，今年为自己设定更高一个目标，想（为实现这个目标）去努力学习日语。

# 【年末お楽しみ会（開催中止）の応募作品／年末联欢会（举办中止）的征稿作品】

絵画部門／绘画部门



孫 志勝 氏



宋 顕義 氏



青木 さかえ 氏



服部 恵美 氏