

宮城県日中友好協会

TEL・FAX 022-274-3811

E-メール jcfa-miyagi@rose.plala.or.jp

ホームページ http://www16.plala.or.jp/miyagikenn/



9月、(長月 ながつき)。仙台育英学園高等学校が夏の甲子園で初優勝し、深紅の優勝旗を白河の関を越えて東北・宮城の地にもたらししてくれました。優勝戦当日はテレビ観戦していましたが、甲子園球場は私事ながら小学生の時、ラジオ体操をしていたところで、懐かしく思い出しながらの観戦でした。優勝おめでとうございます。

1. 9月の行事

日 時	行 事 名	場 所
9月16日 (金)	富谷市日中友好協会主催「日中国交正常化50周年記念『時の記憶』写真展」富谷市日中友好協会⇒元会員の菅原寿和氏(上海在住)を中心に日本人5名、中国人5名のカメラマンによる作品40点を展示⇒30日まで	富谷市役所市民交流ホール
9月18日 (日)	富谷市日中友好協会主催 留学生招待「農業体験(稲刈り他)交流会」10:00～	松田副会長宅 状況により中止もあります

※ 各地区協会・委員会の行事報告等あれば掲載いたしますので、ぜひFax, メール等でお知らせください

2. ゆかた祭り・着付け体験会 (女性委員会)



コロナのため中止になっていた仙台七夕。8月8日、女性委員会でも3年ぶりに恒例の「ゆかた祭り・着付け体験会」を青葉区の国際センターで開催しました。これには男女15人の学友会メンバーそして県協会から横山弥生副理事長、新沼光昭青年委員長も応援に駆け付け、女性委員会メンバーとともににぎやかな交流の場となりました。

冒頭、水戸憲子委員長は「日中友好交流の大切さを共有し、楽しい思い出を作ってください」とあいさつ。また鎌田菊江運営委員からは「仙台七夕の由来」について話があり、このあと西村艶子副委員長を中心に着付けを体験しました。このあと記念撮影(写真)を行い、市内

の七夕飾り会場に繰り出し散策や食事を楽しみました。

3. 漢方健康講座 (青年委員会 吉澤 千明)



7月31日、国際センター多文化共生センターにおいて漢方健康講座を開催しました。参加者は12名。昨年12月に同講座を開催して以降、コロナ感染者の増加で対面での活動ができなくなり今年1回目の対面での活動でした。講師は中医で薬剤師の曾萍さん。

「睡眠障害」をテーマに参加者の悩みや質問に答える形で講座は行われました。睡眠障害といっても「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「早朝目覚めてしまう。」などいろいろなタイプがあることを学

びました。寝つけないタイプの方は「早く寝なければいけない。」「寝られない。どうしよう。」といった恐怖心が湧き上がり、そのこと自体がストレスとなり寝られなくなることが多いそうです。夜中に起きても途中ぐっすり寝ていれば気にする必要はない、早朝目覚めてしまった場合でも「スッキリ」起きられていればそれほど心配はいらない、眠くないときは無理して寝ようとしなくていいと曾先生はおっしゃっていました。寝るにも体力が必要で年齢を重ねるほど睡眠の質が落ちてしまい、夜目が覚めてしまうことがあるそうです。また、体の疾患に起因する睡眠障害はその疾患を治療しなければ眠れるようにならないこと、ストレスが原因で眠れない人はそのストレス源を取り除くことが必要だという事も学びました。睡眠薬については習慣性が出てしまうものではあるものの、寝られないことで体が疲れそのことで体調を崩すなど不都合があれば睡眠薬を服用した方が良さそうです。睡眠薬はたまに服用する分には問題ないそうです。

参加者からは「眠くないとき無理して寝ようとしなくて良いのだと思ったら気が楽になりました。」「同じ年代の方々が同じ悩みを抱えていると知り、私だけじゃないと少し安心しました。」「眠るためには前向きに生きてポジティブな考え方になることが大切だと思いました。」といった感想が聞かれました。

以下曾先生が教えてくれた快眠のためのポイント

- ① 朝日を浴びる（体内時計のリセット）、②朝食を食べる（体のリセット）、③昼間体を動かす
- ④寝る3時間前までには食事を済ませる、⑤寝る直前までスマホやPCの画面を見ない

4. 宮城県日中友好協会定期総会について

8月27日13:30～、宮城県民会館602会議室でコロナ感染予防対策の元、会員32名が参加して、吉澤千明青年委員会事務局長の司会で総会が開催されました。

今年は日中国交正常化50周年記念と併せての総会になりましたが、佐々木謙会長の挨拶、故人への黙祷、丹羽宇一郎日中友好協会会長、孫大剛駐新潟総領事館総領事、郁澤康東北地区中国学友会会長、村井嘉浩宮城県知事、菊地恵一宮城県議会議長・日中友好宮城県議会議員連盟会長、郡和子仙台市長、若生裕俊富谷市長、伊藤康志大崎市長、齋藤正美石巻市長様からの祝辞を紹介した後、日中国交正常化50周年を記念して、白井省三副会長の進行で王拓希氏（日本名 松林拓希 石巻出身 現在山形芸術工科大学3年生）の「川劇 変面」を披露していただきました。

変面披露後、茂庭邦宏仙台市日中友好協会事務局長を議長に選任し、水戸理事長・高橋事務局長より議案の報告・提案があり、審議後、会員の拍手で議案はすべて了承されました。

今年は役員改選の年ではないのですが、顧問に井上義久元衆議院議員・菊地恵一宮城県議会議長・日中友好宮城県議会議員連盟会長が就任し、役員に岩井絢子女性委員会委員長、中村みき子美里町小牛田日中事務局長が退任し、新しく水戸憲子女性委員会委員長、櫻井靖仙台市日中理事が就任いたしました。



※ 佐々木謙会長の挨拶



※ 変面の披露



※ 変面の演技のいろいろ



※ 演技のいろいろ



※ 本人の顔披露



※ 総会記念撮影