



8月

例年であれば夏休みまっただ中の8月、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。幸い私どもは元気しておりますが、皆様にお目に掛かることも外部の方にお会いすることもめっきり減ってしまい、活力がある状態とはいえないかもしれません。

コロナ第2波による感染者の急増や子供たちの夏休みが短くなったことで例年であれば家族旅行などに出かけていた時期ではありますが、今年は単発的に何かをしたということは有ってもほとんどが日常の延長上で特別と感じるようなことはできませんでした。

その中で1つ日常の変化を紹介させていただければと思います。きっかけは次男がコロナの影響で3ヶ月ほど水泳を休んでいたことからでした。水泳に限った話ではありませんが、何かしらの運動はさせたいと考えておりましたので、長男に引き連れられてバスケットボールをしておりましたが、実はあまり気が進んでいない心境だったようです。そのような環境の中、水泳ならやりたいという話をしてきたので、それなら協力するという形で7月から私も何十年ぶりに水泳教室に通うことにしました。今後は一緒に練習できたらと思いますが、自分で言うも何ですが、レベルが違いすぎます。彼にはもう少し精進してもらう必要があるでしょう。

今まで野球やウェイトトレーニングはしていたものの、ここ数年有酸素運動というものをやってこなかった身としては最初の2~3週間は練習後すぐに起き上がれないほどヘトヘトになってしまいましたが、そういった時期も過ぎ少しずつではありますが感覚が戻ってきました。心肺を活性化させる水泳はとても合っているようで、体調も大変よくなり、見かけだけでなく体力的にも自信が持てるようになってきました。すぐに自信を持ってしまふところが欠点ではあるかもしれませんが、50歳になった時に50歳の日本記録に挑戦できたらと考えるようになりました。

この水泳が週に2~3回では有りますが、私の最近の日常の変化でとても楽しくやれております。是非皆様とも一緒できたらと思います。教室には様々な年齢層の方がいらっしゃいます。カナヅチの住職さんで70歳から始められて泳げるようになっている方もいらっしゃいますので、泳げる方はもちろんのこと、泳ぎが得意でない方も是非ご検討ください。

私より速いであろう耕治君だけは参加してこないことを望みながら.....

上山 伸治

会員様交流コーナー設置のお知らせ

例会の開催ができず、会員の皆様と直接会えないつらい時間を少しでも和らげ、お互いを身近に感じられるようなコーナーを設置することにしました。

例会の懇親会でのおしゃべりのような、気軽な内容で構いません。是非ニューズレターでお話しして頂けませんか？

コロナ自粛期間中の皆様のご様子や日ごろの疑問・質問・お役立ち情報など、会員の皆様とお話されたい内容、何でもOKです。

皆様の投稿を心よりお待ちしております！！

<投稿先>

メール：china@chuto.co.jp

F A X： 052-262-5036

2020年度・年会費について

会員の皆様には、毎年度の始めに1年間の年会費をお支払いいただくよう手紙を出していましたが、今年度はイベント開催の目途が立たないままだったため、手紙を送れずにいました。今年度も半分が過ぎようとしているのに、月例会や宴会はまだ一度も開催できていません。

そこで、今年度は年会費を徴収することはせず、月例会を開催した場合は、その都度、参加費をいただく形を取ることに致します。既に年会費をお支払いいただいている分は、来年度の年会費へと充てさせていただきます。返金をご希望の方は、事務局までご連絡いただければ対応致します。

ご迷惑をお掛けして申し訳ありません。

今回ご紹介するのは、corona.go.jp です。これまでに何度か触れてきた内閣官房の新型コロナウイルス感染症対策の WEB サイトですが、正式名称は「内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室」だそうです。

公的機関の WEB サイトはいくつもあり、それぞれが色々な情報を発信しています。特に厚生労働省は主たる発信源の一つなので、WEB サイトでは多くの公開資料を確認するこ

とができます。しかし、実際のところ最新情報の多くが、首相官邸の対策本部や、内閣官房の対策推進室を参照するものです。現在更新されている厚生労働省独自の公開データといえば、感染状況や医療体制に関する数字の羅列が中心であり、それらは国民の生活にどのように影響するのか、大変分かりにくいものです。

そこで、ひとまずは corona.go.jp の情報をチェックしておくことをお薦

めします。7月から設置された分科会の庶務は内閣官房の管轄であり、会議資料は corona.go.jp の「最新情報」から参照できます。また、西村新型コロナウイルス感染症対策担当大臣は、YouTube に専用チャンネルを作り、corona.go.jp から政策を説明するための動画配信を始めました。

今後、政府公式の情報公開の場は、corona.go.jp が中心となるのではないのでしょうか。

成語故事コーナー

méntíng ruòshì

門庭若市（門前市を成す）

戦国時代、斉の国の宰相である鄒忌（すうき）は、威王に対し、臣下たちの忠告を謙虚に受け入れるよう進言するために、こんな話をしました。

「陛下、この国の有名な美男子である徐公をご存じでしょうか？」

先日、私は妻に、私と徐公のどちらがより美男子であるか尋ねました。妻は、もちろん私であると答えました。側室にも同じ質問をする

多くの来訪者で賑わう様子を表す言葉です。鄒忌のお話は、確かに頷けるところがあるので、もう少し違う意味の言葉が残っても良かったのではないかと、余計なことを考えてしまいます。

と、側室も同じ返答をしました。

しかし、私は自分の容姿が徐公に遠く及ばないことを知っています。妻は私を愛するが故、側室は私を恐れるが故、このような世辞を言ったのです。

これは、陛下についても同じことが言えます。この広大な斉の国の頂である陛下を、人々は愛し、恐れています。文官武官百姓のすべては、陛下に対して多くは世辞を述べて

たのではないかと、余計なことを考えてしまいます。

鄒忌は背が高く美男子だったようですが、主君に進言するために

いるのです。」

威王は話の意味を理解し、その通りだと考えました。そこで、百姓たちに対して、正直な進言をした者には褒美を与えたとお触れを出しました。

すると、宮殿は進言に来た百姓たちで一杯になり、市場のように賑わったのでした。

自分が妻や側室にどちらがより美男子であるか尋ねた話を用いるなど、ユニークな人物でもあったようです。

漢方教室 116 関節が気になる方に

40歳を過ぎたころから年齢を感じ始めるのは、足腰がつかなくなりやすくなるからと言われています。最近テレビなどで注目されているのは非変性Ⅱ型コラーゲンや非変性プロテオグリカンです。これらの軟骨成分は年齢とともに減少していきます。いつまでも友人や家族との外出を楽しむためには、非変性Ⅱ型コラーゲン、非変性プロテオグリカンを補うことが重要です。

【非変性Ⅱ型コラーゲン】

非変性Ⅱ型コラーゲンとは、性質

が変性（壊れていない）していないコラーゲンのことで、関節軟骨の構成でもっとも大切な基礎（土台）の役割をしています。

【非変性プロテオグリカン】

年齢を重ねるにつれ、つらくなる原因は、加齢によるプロテオグリカンの再生能力の減少だと考えられています。非変性Ⅱ型コラーゲンとは、性質が変性（壊れていない）していないプロテオグリカンのことです。皮膚や



軟骨など体内に広く存在しており、軟骨に弾力を与えたり、新しい細胞を作り出したりする重要な物質です。

日本安恵のふしぶし元気は、ふしぶしに必要な有効成分を配合したサプリメントです。着色料、添加物は使用しておりませんので、安心してご利用いただけます。興味のある方は052-242-3930まで。



中統ビル3階 日本安恵株式会社

中国から日本へ、その後の暮らし
—思い出すがままに③⑨

先月の③⑧で「冬の星座」の学習で指導していただいた恩師の1先生について書きました。その先生が、今年の3月、95歳でお亡くなりになったということで大変残念に思います。

昭和26年～29年の中学生として過ごした3年間の経験は、私の人間形成の上で大きな力となり、支えとなりました。家計を支えながらの学校生活は、多感な中学生にとって、心が折れそうになる時もありましたが、先生、友人、地域の人たちの温かい見守り、声かけがどんなにありがたいことであったか。今でも忘れることができません。

中学校生活の中で学んだ大切なことの一つに、基礎・基本の習得があります。1先生がこれについて自分の経験をもとに話してくださいました。先生が旧制中学に入り、数学がさっぱり理解できず、途方にくれたそうです。そこで小学校の算数をもう一度やり直そうと、とってあった小学校の教科書を取り出し、もう一度おさらいをして基礎・基本をしっかりと身につけたという話でした。

私が高校に入って、英語の先生に言われたこと。君たちは、高校の教科書は無理だ。もう一度中学校の教科書をやり直しなさいと言われ、中学の1先生の話の思い出し、もう一度やり直すことにしました。

杉本 克治

8月誕生日の人の言葉

8月生まれです。75年前の8月のことが今年も新聞やテレビで語られます。

終戦の日の青空を知っているのに、戦争のことは知らないことがあまりにも多い。ましてや戦後生まれの人にとってあの戦争は 応仁の乱や関ヶ原の合戦と同じ歴史の教科書の活字なのかもしれません。

戦争は人を殺すのが目的なのに、いつか「人」ではないように思いこんで（思い込まされて）「敵」に銃を向けた兵士の日々。戦地から帰ってきた人たちはもうほとんど鬼籍に入りましたが、その不条理を胸に収めたまま逝ったのではないのでしょうか。

戦争で殺された何百万という人たち、ただ数字でしか残らなかった人たちへの悼みとともに、戦争の理不尽を背負ったまま逝った人たちのことがしのばれます。

石川 知子



マイブーム

最近パーソナルトレーニングを始めました。昨年体調がすぐれず整体通いでしたが、調子が良くなったせいか、やってもらっただけでなく自分で動きたい衝動にかられたのがきっかけです。

ジムに一人で行くのはちょっと無理…と、マンツーマンと一緒にやれる、パーソナルトレーニングに踏み出しました。それでも数十年まともにも運動していなかった私は、場違いだったらどうしよう…と、検索したHPの中で一番優しそうなどころを探し、恐る恐る体験に行きまし

た。内容は、女性専門で、週に1回通い、日ごろもトレーナーにLINEで励ましてもらいながら自宅用メニューを週に2回やって報告し次週に..のサイクルです。

疲れてできないときは簡単なものを1つやって報告でOK(ベビーステップ)と保険も貰って、小さなことでも褒めてくださる優しい女性トレーナーの元、安心して今のところこなせています！

メニューも私の筋肉の使い方を分析して、なるほどのメニューで、さすが専門家と感心しました。私に

とってやったことのない動きばかりで、多分自分で適当にやるより楽しく効率がよさそうです。

今後はさらに夫が通っているプールにも合流して、筋トレ・ストレッチ・プールで、1～2年体づくりをして、50代を楽しく無理なく過ごすことを目標に頑張りたいと思います！

上山 有里子



お知らせ

★9月例会

9月例会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

★JCCA 中国語サロン

日時：9月5日（土）19日（土）14：30～

★日本語広場

9月の日本語広場はお休みです。

★10月例会

日時：10月6日（火）18：00～

★11月例会

日時：11月3日（火）18：00～

新型コロナウイルス感染症・愛知県の現状

新型コロナウイルス感染症対策分科会の提言する基本戦略は、感染が拡大しにくい社会を作ること十分に制御可能なレベルに感染を抑制し、医療・経済を両立させることです。そのために、ステージⅠ～Ⅳまでの基準を作り、指標を見ながらステージが移行しそうな兆候を早期に検知し、先手の対策を講じるよう各自自治体に呼び掛けています。

指標は「病床の占有率」「10万人当り療養者数」「PCR陽性率」「10万人当り新規報告数」「直近とその前一週間の比較」「感染経路不明割合」などから成ります。愛知県の8月のこれまでの指標は以下の通りです。

- ・病床の占有率 20%（Ⅲ）50%（Ⅳ）
31%（8/4）37.9%（8/11）42%（8/18）
- ・10万人当り療養者数 15人（Ⅲ）25人（Ⅳ）
20.7（8/4）23.1（8/11）16.4（8/18）
- ・PCR陽性率 10%（Ⅲ・Ⅳ）
18.5%（8/2）15%（8/9）10.9%（8/16）
- ・10万人当り新規報告数 週15人（Ⅲ）週25人（Ⅳ）
14.38人（8/5）10.95人（8/13）6.38人（8/20）
- ・直近とその前一週間の比較 1以上は増加（Ⅲ・Ⅳ）
1.62（8/5）0.78（8/13）0.58（8/20）
- ・感染経路不明割合 50%（Ⅲ・Ⅳ）
57%（7/31）62.5%（8/7）51.7%（8/14）

8月始めはほとんどの指標でステージⅢの数値を超えていたことがわかります。緊急事態宣言を受けて拡大傾向に歯止めが掛かったように見えますが、まだまだ要警戒な数値が並びます。9月に入り、お盆休暇の影響がどう出てくるのか、気になるところです。

9月例会

先月のニューズレターでは、コロナの収束如何にかかわらず9月から再開すると案内をさせていただきましたが、状況が改善の方向へ向かっているとは考えづらく、収束を待たずして活動を再開するにしても、9月は適当な時期ではないと判断したため、今月中止させていただくことにしました。

大変申し訳ありません。

親子で贈る二胡七夕の夕べ13

コロナの影響で7/7から延期になっていた、毎年恒例のチャン・ビンさんの七夕コンサート13回目が、旧暦の七夕8/23に能楽堂で無事開催され、理事長と夫婦で観に行かせて頂きました。

今回の開催は収容人数制限など大変厳しい条件下での開催となり、非常に難しかったと思います。本当にチャン・ビンさんはじめスタッフの皆様、日中交流事業であるこのコンサートへの強い思いが伝わってきて、コロナ禍の中、大変励まされ元気を頂きました。

また、お嬢様のチャン・ヒナさんもアメリカから帰国して親子共演となりました。更に一段とアーティストとして大きくなったヒナさんにもお目にかかれて、ますますこれからのご活躍が楽しみです。

このご縁を結んでくださった前理事長に感謝いたします。



編集局

編集局では現在、携帯電話番号、生年月日、E-Mailアドレスのご登録を推奨しています。イベントのご案内、「誕生日の人の言葉」の掲載、WEBサイト更新の通知などに使用致します。china@chuto.co.jp宛にご送付ください。ニューズレターは、WEBサイトにてカラー版を公開しています。郵送不要の方は「郵送不要」とご連絡ください。



〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-29 中統奨学館
TEL：052-262-1410 FAX：052-262-5036
一般社団法人日中文化協会 編集長 上山耕治