



民団宮城



第 43-22 号. 2021. 2 月末

発行人 団長 金 政郁

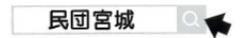
在日本大韓国民団宮城県地方本部
〒980-0014 仙台市青葉区本町1丁目5番34号

電子メール ID mindan@themis.ocn.ne.jp
ホームページ <https://mindan.org/miyagi/>



QRコードをスマートフォンにかざすだけで
民団宮城ホームページが直ぐに見れます

民団宮城文化センター
自主勉強応援コーナー開設



2. 13 福島/宮城震度 6 強地震についての被害状況報告 (被災者皆様に対し心よりお見舞い申し上げます)



震度 6 強の地震被害

2 月 13 日 (土) 発生致しました地震について民団宮城事務局は大きな被害はなく現在通常通り動いております。また宮城県内団員の自宅及び経営なされておりますお店・会社などの被災情報は順次把握しているところです。もし被災された方がいらっしゃる場合は被害状況など民団にご一報くだされば対策を検討しております。

2021 年 2/13 (土) コロナ禍の中、福島/宮城震度 6 強の地震が発生し、今後も余震などが続きますので団員の皆様におかれましては備えを万全にし、この時期を乗り越えましょう。
電話 022-263-6961 fax 022-222-4707

「2011 年東日本大震災を記憶して」写真展のご案内

※一般・同胞自由入場
共 催：駐仙台大韓民国総領事館/在日本大韓国民団宮城県地方本部
行事日時：2021. 3. 11 (木) 09:30~16:30
行事場所：駐仙台大韓民国総領事館内 多目的ホール
行事内容：当時の写真展示 3.11 大地震当時本国、総領事館、民団の支援関連写真 40 枚余り、地震発生時刻に合わせて同胞を含んだ当時犠牲者を追悼して黙祷予定
その他：コロナ感染対策のため、消毒、検温、記帳、ソーシャルディスタンスのご協力をお願い申し上げます。

《東日本大震災復興 10 周年記念企画》 「空から見る東北の復興の歩み」

日 程：2021 年 3 月 28 日 (日) 日本航空チャーター予定
対 象：10 代 20 代の次世代を担う韓国にルーツを持つ団員と引率含め 20 名
申請受付：3/1(月)~3/5 (金) 20 名先着申請
TEL022-263-6961 fax022-222-4707

仙台国際空港 9:30 集合 = 岩沼市・竹駒神社参拝 = ゆりあげ朝市 = かわまちてらす閑上・昼食 = 名取市震災復興伝承館・閑上メモリアル公園 = 仙台空港発 14:00 → 仙台空港着 (約 1 時間 30 分の飛行遊覧) 15:30 分空港解散

《第 65 回定期地方委員会開催》

本団規約第 36 条により第 65 回定期地方委員会を下記の通り招集致しますので必ずご参席下さいませようよろしくお願い申し上げます。

○第 65 回定期地方委員会○
日 時：2021 年 3 月 27 日 (土) 開会 10:30~
場 所：民団宮城本部 (韓国会館 6F)
(仙台市青葉区本町 1-5-34 TEL 022-263-6961)
議 題：2020 年度活動報告及び決算報告
2021 年度活動方針案及び予算案審議・決定
2021 年 2 月 22 日
在日本大韓国民団宮城県地方本部
議長 李 京子

《第 102 周年 3.1 節記念式典のご案内》



2020. 8. 15 第 101 周年 3.1 節記念式典

下記の通り「第 102 周年 3.1 節記念式典」を開催致します。3.1 節の意義を確認しながら同胞交流の場となりますようご案内申し上げます。
※お問い合わせ：民団宮城 022-263-6961

日 時：3 月 1 日 (月) 11:00 式典(お弁当持ち帰り)
場 所：パレス平安 ※ 受付：10:30~
(仙台市青葉区本町 1-2-2 電話 022-265-5111)

2021 年度在日同胞母国修学生対象奨学生募集

- 応募期間 2021. 2/22(月)~ 4/12(月) 2. 募集人員：20 名
※中央本部必着 4 月 15 日 (木)
- 支給金額：年間(2 学期分) 500 万ウォン年 2 回に分けて支給
- 志願書交付：地方本部/本国事務所
ホームページからダウンロード可能 <http://www.mindan.org>
- 本国の滞在の学生の場合は本国事務所提出

京都国際学園野球部・甲子園出場支援募金の案内

民族学校の京都国際高等学校野球部第 93 回春の選抜高校野球大会出場が決まりました。民族学校として初の快挙です。この喜びを在日同胞全体で祝賀し選手達の練習、生活環境の充実と競技及び 応援体制に関する支援の輪を作り全在日同胞と一緒に「京都国際学園野球部甲子園出場支援募金」を下記の通り実施致します。団員の皆様、どうか暖かいご支援とご協力をお願い申し上げます。

支援金金額：1 口 5000 円 締め切り：2021 年 3 月 17 日 (水)
送金銀行名： あすか信用組合 仙台支店
口座番号： 普通 011318 口座名：民団宮城 (Mindan Miyagi)
※寄付金の控除措置もごさいます。

《在日同胞・新定住者・韓国人留学生の皆様の為の求人・求職の御案内》

求職の皆様！

仕事を探している同胞の皆さん！経験、年齢、男女、勤務日数など心配しなくて大丈夫です。遠慮なく民団に相談下さい。皆さんの為に民団は頑張ります。相談にお金はかかりません！

求人の皆様！

社員・パート・アルバイトなど求人をしている会社の皆様！仕事を求めている韓国系の方が多数います。色々なタイプ(能力、勤務時間など)の人材を職場の状況に合わせ、採用を是非検討をお願い致します。費用は一切かかりません！

求人情報のご案内(民団新聞を見たとお伝え下さい)

- ★ 介護老人保健施設ジュイールクラブ
職種：介護職員 TEL:0229-22-1001 FAX 0229-22-5151
- ★ 社会福祉法人友徳会特別養護老人ホーム万葉の里
職種：介護職員 TEL:022-347-2255 FAX 022-347-2257

2021年2月 団長の動き

- 2.2 三機関長・副団長会議参席
- 2.4 駐仙台大韓民国総領事館金 姪和領事挨拶
- 2.5 第55回定期中央大会三機関長立候補者映像放映参席
- 2.8 団長・金副団長・姜事務局長会議参席
- 2.10 第54期第20回中央執行委員会リモート参席
- 2.12 公益社団法人宮城県国際経済振興協会 第3回理事会参席
- 2.13 第6回三機関合同執行委員会参席
- 2.16 駐仙台大韓民国総領事館朴 容民総領事と特別対談

駐仙台大韓民国総領事館金 姪和領事仙台から中国に



功績を称え金団長より記念品伝達

2021年2月4日(木)10時、仙台韓国総領事館 金姪和領事の2年半に仙台での渡る功績を称え激励に団長と事務局長で領事館を訪問した。「韓日交流イベント他などで領事におかれましては大変ご活躍されました。2/7に中国四川省成都に赴任され更なるご活躍を期待しております」と団長より挨拶があり「コロナの影響で皆様となかなかお会いできませんでしたが、民団役員皆様、団員皆様どうぞ宜しくお伝えください」と金領事より伝言がありました。コロナ禍での交流が制限される中、団員の代表としてひと時の領事とのお別れの時間を共にした。新領事赴任は2/28.2週間の隔離を経て3月中旬より公務にあたる予定です。

第55回定期中央大会三機関長立候補者所信表明



三機関長立候補者の所信表明と有権者

2021年2月5日(金)10時から中央本部三機関長立候補者の映像放映が韓国会館6階で行われた。民団宮城からは金 政郁団長・李 京子議長・田 炳樽監察委員長はじめ・嚴 由美婦人会長・李 純午塩釜支部団長・姜 恵美子事務局長7名が参観した。約30分間の映像では三機関長立候補者の公約と所信表明が述べられた。

第54期第20回中央執行委員会リモート参加



中央執行委員会リモート参加の金団長及び参加者の方々

2021年2月10日午後2時から行われた会議に金団長はリモートで参加し、第75回定期中央委員会と第55回定期中央大会関連の意見交換が約2時間行われた。

第6回三機関合同執行委員会開催



2021年2月13日(土)午後1時から解された会議には19名の役員が参加した。(本会議の前に2/2(火)14時から三機関長と副団長会議が先に行われた)会議はおよそ2時間に渡り、3月に予定されている第102周年3.1節記念式典と第65回定期地方委員会に対し重点的に議論された。

2020年度後半期監査実施



後半期監査の様子

2021年2月8日(月)11時から田 炳樽監察委員長始め監察委員2名(田 守廣氏・金 孝志氏)により姜事務局長の説明を受けながら約2時間監査が実施された。

無料相談 まずはお電話下さい! 秘密厳守 「みんだん生活相談センター / みやぎ」

民団宮城県地方本部は同胞生活に密着した切実な問題(税務・法律・相続・戸籍整理等)の解決に対応するため生活相談センターを開設しております。団員の皆様の悩みや相談をお受けしております。

민단 미야기현 지방본부는 동포생활에 밀착한 절실한 문제(세무·법률·상속·호적정리 등)의 해결에 대응하기 위해서 동포 여러분을 위한 생활상담 센터를 개설하고 있습니다. 단원 여러분의 고민이나 상담을 접수하고 있습니다

○相談日時と場所

日 時: 毎週月曜日 13時-17時

場 所: 韓国民団宮城県地方本部 4F 生活相談センター

○相談方法: 面談・電話他

※予約制 1人1回30分程度迄無料

○相談内容

法律: 法律・戸籍整理・在留資格・結婚・離婚・相続・他
生活: 福祉(介護等)・日本語習得 他・住居探し等



民団にて
電話予約

相談員との
調整

相談日の決定

みんだん生活相談センター相談員

行政書士	金 東暎氏	
宅地建物取引士	金 孝博氏	一級建築士 禹 昌守氏
日本語講師	朴 一美氏	ケアマネジャー 張 恩敬氏

2021年3月相談日★1(月)・8(月)・15(月)22(月)29(月)
お問合せ 電話 문의전화 022-263-6961

事務局だより TEL022-263-6961 FAX022-222-4707

アジアナ航空仙台～ソウル3月運休案内

運休:3/1から3/27 仙台～ソウル便(変更の可能性あり)

団費納入にご協力お願い致します

日頃は民団事業へのご理解、ご協力ありがとうございます。

◎集金ご希望の方はご連絡下さい(民団宮城 022-263-6961)

口座番号 あすか信用組合仙台支店 普通 011318

口座名義 民団宮城(싱가민자) ◎口座振替も可能

慶弔花の注文は民団宮城まで

民団は信頼と実績のある花屋と提携し、迅速かつ安心してお申し込みが可能です。受付時間:平日9:00~17:30
(土・日・祝日は受付不可) 2段花価額:22,000円(税込み)

3月の民団行事予定

- 3/1 (月)第102周年3.1節記念式典 パレス平安 11:00
- 3/9 (火)仙南支部例会 夕焼け 13:00
- 3/13 (土)第7回三機関合同執行委員会 韓国会館6階 13:00
- 3/27 (土)第65回定期地方委員会 韓国会館6階 10:30

2月の民団行事報告

- 2/1 (月)2021韓国語リモート講座スタート 各家庭80分
- 2/2 (火)三機関長/副団長会議
- 2/8 (月)2020年度後半期監査 韓国会館4階 3名参加
- 2/9 (火)仙南支部例会 夕焼け 20名参加
- 2/10 (水)第54期第20回執行委員会 金団長リモート参加
- 2/13 (土)三機関長/副団長会議 7名参加
- 2/13 (土)第6回三機関合同執行委員会 19名参加
- 2/19 (金)緊急三機関長会議 4名参加
- 2/19 (金)緊急東北地協事務局リモート会議

《仙台市八幡町 三居沢 韓国人の歴史探訪》



地図：仙台市青葉区荒巻三居沢

皆様ご存知でしたか？小さな宮城の在日歴史スポット♡

李京子議長と田監察委員長が歴史探訪に行っていました。不動尊の奥に進みますと滝が見えてまいります。そうしましたら右手を見てください。左のお地蔵様の石碑が韓国人一同が作られた石碑です。1966年昭和41年の9月吉日韓国人一同当時の在日韓国人の方のお名前が連ねています。婦人会の金井顧問、権顧問によれば【その当時の婦人会や在日の憩いの場所になっていました。心の拠り所として寄付金を集めて石碑を建立したと聞いております。悩んだり苦しい時にも不動尊に足を運び手を合わせているハラボジ、ハルモニの姿を想像させながら私たち次の世代で桜の🌸見頃の時期に足を運んでみてはいかがでしょうか？

ある2段に分かれた落差20mほどの大滝は、不動堂の奥の院として古くから干ばつ、洪水、疫病などに御利益があると信仰されてきました。創建年は不詳ですがこのような自然の特異点は古来より自然崇拝の対象となり、特に滝や落差のある清流には不動明王が化身として安置された例も多く、古くは修験僧が滝修行を行っていたという伝承も伝わっています。三居沢不動尊境内には寛永11年(1634)、慶安3年(1650年)、文化3年(1805)の石碑があり大滝の麓には不動明王の石像が安置されています。不動尊は仏教色の強い信仰の対象ですが境内には神道色の強い複数の鳥居が建立されており神仏習合時代の名残が見られます。不動堂は木造平屋建て、入母屋、銅板葺き、妻入、正面1間唐破風向拝付き。本尊：不動明王。隣地には国登録有形文化財に登録されている日本で最初の水力発電、三居沢発電所があります。又、周辺は景勝地としても知られ、名称「三居沢」として平成12年(2000)に仙台市による「わがまち緑の名所100選」に選定されています。

★ 婦人会たより★ (巖 由美 婦人会長)



30期第7回婦人会役員会開催

2021年2月20日土曜日10:30～30期第7回婦人会役員会に20名が出席しました。コロナ禍ではありますが4/17土曜日11:00に地方委員会を開催することで決議し、2020決算書、活動報告、2021活動案予算案を役員会で承認され地方委員会を迎える予定です。2/13の福島県沖地震後のお顔を合わせる場面にお互い安否を確認し、励まし合う場面がありました。3/19金曜日10:30第8回役員会を決定されました。



2/1 姜 正江婦人会副会長の歴代婦人会会長の写真整理

★ 2月支部活動報告 ★

仙南支部 (成 英吉支部団長)



成支部団長と参加された団員の方々

2021年2月9日(火)13時から行われた例会は団員20名が参加した。成支部団長より中央三機関長選挙、新型コロナに対する市町村への各支援金の申請の促し・3月の本部の行事などの案内があった。本部からは孫事務副局長が参加し、コロナに対する保険の案内が説明された。次回例会は3/9(火)13時。

塩釜支部 (李 純午支部団長)



6名が参加し執行委員会開催

塩釜支部では2月12日金曜日の13時から6名が参加し執行委員会を執り行いました。大きな議題は支部の各世帯ごとに担当を決めさせてもらって、より一層のコミュニケーションを取る体制にした事です。連絡、各種事業への動員、などなどの対応です。その他はコロナ禍の様子を見ながらはなりますが、支部の花見、月例会、チャンゴ教室、料理教室など、開催していこうとなりました。支部の皆さん是非参加よろしくお願ひします。

仙北支部 (李 禮子支部団長)



久しぶりの例会で喜びの団員の方々

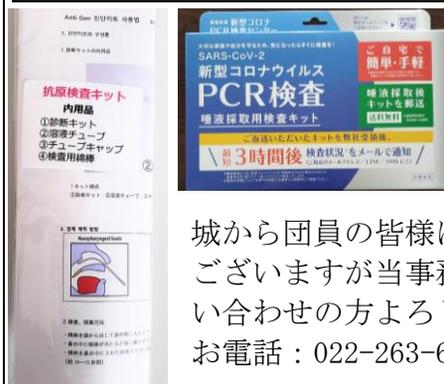
2月14日(日)11時より支部会館に於いて2月例会が開かれました。今年の冬は雪が多かった為に1月例会が延期となっており、待ちに待った2月例会でありましたが、前夜起きた地震の為に急遽参加できなくなった団員もいて、忘れかけていた10年前の地震の悪夢がよみかえりました。幸いなことに今回支部会館内は何の被害もありませんでしたが、久しぶりの例会はお互いの安否を確認し合い地震の話題で持ちきりでした。

地域の方から民団宮城に韓服他寄贈



2/10(水)「韓国にご縁があり多くの韓国の方と交流があり、数十年前にも文化センターで韓国語を習ってました」と来団くださった笹原さん。「使って頂けると嬉しい」と話しながら民団に思い出の品を託された。ありがとうございました。

新型コロナウイルス抗原検査キット/PCR検査キット案内



1月中に団員の皆様のご自宅にお送りいたしました新型コロナウイルス抗原検査キットですがもっと必要とする団員様に対して民団宮城から団員の皆様にご案内致します。数に限りがございますが当事務局までお電話・faxでのお問い合わせの方よろしくお願ひ致します。お電話：022-263-6961 fax 022-222-4707

特集① 東日本大震災より 10 年、コロナ禍で伝えたい「あの日」の想いそして現在



立派に成長した子供達

団員 洪 景任 様 (当時石巻、現在仙台住まい)

東日本大震災で、大切な人を亡くして、冷静に考えることができるまで9年の月日がかかりました。何が起こるか分からない不安な日々だからこそ、今日1日を大切に生きて来られたかも知れません。

10年前の「あの日」私は妊娠33週目でした。今までの妊娠とは違い、体が重くて仕事は出来ませんでした。「今日はなんだか眠くて、家に居たら寝てしまい子供達を迎えに行けない」と思いそのまま買い物に出かけました。その後子供達を迎えに行きました。長女を車に乗せて間もなく、一気に恐怖が襲ってきました。それは、2011年3月11日2時45分東日本大震災発生。私は周りの様子を見て急いで保育所に行きました。

次女と長男も無事に保護して家に戻ることができました。ですが、パパは体の震えが止まらない私に「トンネルの前に避難して」と言い残し、水門を閉めに行ったのが最後の姿でした。泣く暇もなく3月14日には自衛隊のヘリコプターに乗って避難することになりました。

前谷地小学校で一晩過ごして、次の日からは河南体育センターで4月11日の朝まで過ごしました。夕方からは駐仙台韓国総領事館で過ごすことになりました。赤ちゃんが生まれるまで生活していました。

このように私たちは、数多くの方々に助けられて生きて来ました。そして、民団宮城県地方本部の方々は今も私たちを案じて、色々と尋ねては訪れて下さいます。

コロナ禍での1年は完全自粛、子供たちはそれぞれの夢に向かって勉強に励んでいます。私は備えあれば憂いなしの言葉を肝に銘じ、試行錯誤を繰り返しながらマスク作りに励んでいます。私の願いは人々が優しい気持ちを持って人に接することです。「自分より他人を愛する心、それは世界を救います」



李 花順 団員(左)と大阪韓国商工会からの寄附金伝達



2018.8 林間学校 (韓国花峰初等学校交流) での息子ひかり君(左)と李 花順 団員(右)

団員 李 花順 様 (石巻)

2011年3月11日そして10年、忘れたいけど忘れられない3.11。家・友達・周りの人々、あっというまに消えてしまいました。姑・夫・息子そして私、迅速に寺の隣の山に避難し幸い命は救われました。そして中学校での避難生活4ヵ月目、心も体も疲れ切ったところで家族の空間が生まれました。

仮設住宅での新しい出発がスタートしました。初めの韓国の元旦を迎え宮城民団に電話をしました。温かい元旦になりますようお願い致しました。すぐにokと返事を頂きました。その時はいかに嬉しかったのか空を飛ぶような気持ちでした。電話してよかったと思いました。婦人会の炊き出しでトッポッキ・プルコギ・スープとご飯を作ってくれました。住民達の反応はものすごかったです。今でもその時の話をしてくれる方もいました。すごくおいしかったと…。

私にとって民団は自分の家と同じようです。民団に行くと温かい母の胸のように温気を感じます。皆様が嬉しく迎えてくれます。去年は腰のヘルニアのため体が痛くてかなり泣きました。トイレも何とかでした。今年はすこし泣くのをやめようと思います。夫と息子があまりにも悲しくしてるからです。初めは持ちこたえるのがしんどかったです。なぜ私が？と歩くのも立てるのもしない体となって涙ばかり流しました。去年は夫と息子が手伝ってくれないと何もできませんでした。食事までも…。目標をもって心を無にして一生懸命リハビリをしたらトイレ・一人での服と食事が出来るようになりました。私の目標は民団に行くことです。私の足で…。

コロナは怖いけど感染防止をしっかりすればいいでしょうか？仙台総領事館・大阪に対し感謝の気持ちをお送りいたします。



2012. 1. 14 石巻仮設住宅前での炊き出し

特集② 東日本大震災より 10 年、コロナ禍で伝えたい「あの日」の想いそして現在



2019年1月6日成人式での参加

団員 李 賢淑 (須田) 氏 (女川町)

韓国から宮城県女川に嫁いでから 30 年。2 代続く鮭の養殖を営み市場に卸している。日本の旦那様を支え続けながら長男俊郎、長女美紀を自立までに育てることができましたのも「地域の皆様にささえられながら夫婦共に二人三脚で歩んできた証である」とようやく肩をなでおろす。「今だから語れる」と当時の状況をはじめてお伺いしました。東日本大震災当日は俊郎くんが仙台の高校に通い、息子と一緒に学校の制服をその日に新調しに仙台に百貨店に足をのばしていた矢先のことだった。強い揺れと恐怖と不安にかられ息子と一緒に女川まで帰るバスに乗り込んだ。満席の大型バスは仙台の山奥の駐車場で車中一泊。次の日にその乗客と一緒に石巻蛇田で降ろされた。その後は必死で家族を探すことに専念し避難所を探し回った。部落ごとに各避難所に問合せ娘の小学 6 年生の美紀と旦那様家族 4 人が無事に再会できたのが 1 週間後であった。部落の町民と学校の先生が部落の子供たちや町民を安全な学校体育館にバイクで一人残らず届けたことが町民の命を守った。津波の爪痕が残る女川地域にヘリコプターで自衛隊の皆様を一人ひとり避難所まで丁寧に届けられたことも一生忘れない。自宅は全壊し仮設住宅でくらしていたが現在は自宅を購入し 3 人暮らし。息子の俊郎くんが実家に戻り家業の跡取りとして 3 代目の柱の修行を旦那様と賢淑さんの元で励んでいることが私の夢だったが、現実となっていることが今、家族の一番の喜びである。俊郎も美紀も民団の成人式に参加市節目、節目を団員の皆様にお祝いして頂き立派に自立していることにも感謝している。震災から 10 年。環境は変わっているが民団の皆様から震災から今まで本当にお世話になったことに心の奥でいつも恩返しをしたいと思っている。コロナ禍で皆様本当に大変な時期ではありますがどうか今の時期を団員の皆様一緒に乗り越えてくださることが私の願いです。ありがとうございました。



2018年1月27日成人式 (前列左から4番目の長男)



2019年1月6日成人式 (前列左から1番目の長女)



2011年震災後気仙沼に物資を支援するため訪問時のご家族 (中央)

団員 朴 孝淑氏 (気仙沼)

2011年3月11日あの日!

私は代替で認可保育所給食調理員の仕事をしていました。代替最終日だったので子供達のおやつを用意している時に激しい揺れに遭遇しました。1、2歳未満児保育サポート避難誘導の手伝いをして皆高台に避難をして、そこで見た黒い壁のような津波はまるで生き物のようでした。家は気仙沼から船で 20 分距離の離島で夫は船通勤していたのでしばらくは帰る事が出来ませんでした。義両親と二人娘と私は何日間小学校の体育館で避難生活後我が家に帰ると電気も水道も断絶状態でした。

日本中世界中からありがたい沢山の支援がありました。中でも民団の水等支援品とご訪問は家族のように温かく、強く感じて頑張る事が出来ました。あの時、長女が中 1 次女は小 4 でした。

10 年の歳月が経過して長女は昨年にな卒採用で東京で一人暮らしを頑張っていて、次女は今年成人になりました、娘二人の成長には民団での力が大きかったと思います。林間学校、ジャンボリー、学生会、盛大な成人式等色々な行事で育ったようで感謝しています。前代未聞のコロナ禍で大変な時代ですが娘二人が私達皆が乗り越える事を心から願っております。



2018年1月27日成人式 (左から1番目)



2019.4.7「復興のシンボル」 気仙沼大島大橋 開通。大島と本土が陸路でつながり、大島地区住民の日常生活における利便性の向上や救急医療活動への支援、観光交流や産業の活性化期待



블루존의 비밀 2, 파워 9 을 실천하라

센다이한국교육원장 고 승 천

재일동포 여러분!

지난 2월 12일(금)은 설날이었습니다. 이곳 일본에서는 신정을 지내기 때문에 구정은 쉬지도 않고 뭐 특별한 일 없이 지나가지만 고국에서는 민족 최대의 명절이라서 3천만 명이상이 고향을 찾아가고, 차례를 지내고, 성묘를 하고, 가족친지들께 세배를 드리고, 떡국을 먹으며 새해를 맞이합니다. 예년 같았으면 재외교육기관장 연수로 고국을 방문하여 설 명절을 가족들과 함께 보냈을 텐데 하는 아쉬운 마음이 큼니다. 그러나 코로나 19 상황이 엄중하니 내년을 기약해 봅시다.

시간은 쏜 화살과 같다는 말과 같이 2020.2.21.자로 부임하여 1년을 지내는 마음이 새롭습니다. 본 지면을 통하여 인사를 드린 것이 었그제 같은데 벌써 1년이 흘러버렸습니다. 코로나 19의 영향으로 동북 6현 민단 방문 및 지원, 한국어 교실 운영, 한국어채택교 운영 등 모든 일들이 어려움에 봉착해 있지만 후쿠시마현에 무궁화 학교의 신설, 미야기현내에 한국어채택교 확대와 센다이 시내 초등학교 한국문화교실 운영을 새로운 사업으로 추진하고자 합니다.

지난 1월 호에서 세계 장수촌 블루존의 비밀을 살펴보았는데 오늘은 두 번째로 파워나인을 실천하라는 제목으로 장수의 비결을 알아볼까 합니다.

‘더 블루 존스 솔루션’의 저자 댄 뷰트너는 전 세계에서 100세 이상 장수하는 사람이 많은 지역 5곳을 중심으로 뭘 먹고 어떻게 사는지를 집중적으로 탐사했다. 이 지역 사람들의 식습관 몇 가지 소개했는데 그것은 1. 위가 80% 정도 찻다고 느껴지면 그만 먹는다 2. 저녁이나 밤에는 그날의 식사 가운데 가장 적게 먹는다 3. 채소를 많이 먹고 콩류를 특히 많이 먹는다 4. 육류는 소량으로 한 달에 5번 정도 먹는다 등이다. 댄 뷰트너는 그의 책에서 “이런 식습관과 함께 운동을 하고 가족과 이웃과의 유대감을 강화하면 건강하게 100세 이상 장수를 누릴 수 있다”고 밝혔다.

【블루존의 비밀, 파워나인을 실천하라】는 2018년 7월에 SBS 스페셜(517회, 518회)이라는 프로그램의 제목에서 따온 말로서 세계적인 장수촌인 5곳의 블루존 연구를 통해 장수의 비밀을 추적해 나간 전문가들이 찾아낸 9가지 공통점, 이를 【파워나인】이라고 부르게 된 것입니다.

세계 장수촌 블루존, 파워나인을 실천하라

1. 자연스러운 일상 속 움직임
2. 목적의식 가지기
3. 식물성 식단
4. 80%만 먹기
5. 하루에 와인 한두 잔 마시기
6. 마음 내려놓기
7. 가족을 우선시 하기
8. 신앙 가지기
9. 사회관계 유지하기

재일동포 여러분! 파워나인 실천을 통하여 건강하고 행복하게 장수에 도전해 보시지 않겠습니까?

지난 2.3(수) 입춘도 지나서 3월은 꽃샘추위가 남아있겠지만 봄바람과 함께 봄꽃들도 피어나겠죠? 동포 여러분! 행복한 한 달 되시기 바랍니다

ブルーゾーンの秘密 その2、パワー9 を実践せよ

仙台韓国教育院長 高 承 天

同胞の皆様!

去る2月12日(金)、韓国ではお正月(旧暦)でしたがこちら日本では年はじめのお正月を過ごすため(休日ではないので)普段と変わらない時間を過ごしました。しかし故国の韓国では民族最大の祝日であるため3千万人以上の人々が故郷を訪れ法事や墓参り、家族や親戚の方に新年挨拶まわりやら、トック(正月料理)を食べるやらして新年を迎えます。

例年だと在外教育機関長研修が行われる韓国で、旧正月を家族と過ごしているはずだったなど残念な気持ちは少々ありましたがコロナ禍の厳しい状況ですので、来年を期待しています。

「時間は放った矢のようだ」という言葉のように2020年2月21日に赴任してから1年を過ごす気持ちがこと新しいです。この紙面を通じてご挨拶をしたのがまるで昨日の事であるかのように一年が経ってしまいました。コロナ19の影響で東北6県民団訪問や支援、韓国語教室の運営、韓国語採択高校運営など様々な活動が余儀なく自粛されてしまいました。その中でも幸いな事に福島県でのムグンファ学校新設の動きがありました。福島民団のご協力のもと前向きに検討中です。そして宮城県内の韓国語教育学校の拡大、仙台市内小学校向けの韓国文化教室運営など新たな事業を取り組んでまいりたいと思います。

1月号では世界長寿村 ブルーゾーンの秘密について紹介しましたが今回はその第2弾「パワーナインを実践せよ」のタイトルで長寿の秘密(秘訣)について話そうと思います。

「ザ・ブルーゾーンソリューション」の著者ダン・ビュートナー(Dan Buettner)氏は全世界で100歳以上長生きする人の多い地域5か所を中心に「何を食べて、どのように生活するのか」を集中的に調べました。その中でこの地域の人々の食習慣をいくつか紹介しています。それは 1. 胃が80%ぐらい満たされたと感じたら食事をやめる 2. 夕食や夜にはその日の食事の中で一番少なく食べる 3. 野菜をたくさん食べる。特に豆類をたくさん摂取する 4. 肉類は少量で月に5回くらい食べるとの事でした。

ダン・ビュートナー氏の著書には「このような食習慣とともに運動、家族や隣人との絆を強めれば健康で100歳以上長生きできる」と言っています。

『ブルーゾーンの秘密、「パワーナインを実践せよ!』』というのは、2018年7月に韓国のSBSスペシャル(517回、518回)という番組のタイトルを引用したもので、世界的な長寿村である5か所のブルーゾーン研究を通じて長寿の秘密(秘訣)を研究しているうちに専門家らが見出した9つの共通点、それを「パワーナイン」と呼ぶようになったのです。

世界長寿村「ブルーゾーン、パワー9」を実践せよ (主な内容は下記の通りです)

1. 日常での自然な動き
2. 目的意識を持つ
3. 食物性の献立
4. 腹8分の食事
5. 一日にワイン1,2杯を飲む
6. くよくよ悩まない
7. 家族を優先順位に
8. 信仰を持つ
9. 社会性を保つ

在日同胞の皆様、いかがでしたか? パワー9の実践を通じて健康で幸せな長寿に挑戦してみたいはいかがでしょうか? 立春(2/3)が過ぎ、3月には花冷えの寒さが残っていますが春風とともに春の花も咲くでしょう。

では、同胞の皆様、今月も幸せにお過ごしください。



宮城韓国商工会議所たより

第201号
2021年2月末

**新型コロナウイルスの感染拡大でお困りの事業所を
全力でサポートします**

仙台商工会議所 経営相談窓口 TEL 022-265-8127

コロナを乗り越える
販路拡大策に

持続化補助金

休業手当や
賃金の一部を助成

雇用調整助成金

当初3年間は国の
特別利子補給制度の対象

マル経融資
新型コロナウイルス対策別枠

感染症を乗り越える
前向き投資を支援

仙台市地域産業応援金