

# “いきいき健康” オンライン・サロン



三  
三

## 弥生



みなさま、こんにちは!

我が家の庭の黄水仙も順調に花を咲かせ、ひしひしと春の訪れを感じる今日この頃、ほんの少しだけ…希望の光が見えてきたような気がしませんか。

三月の和風月名は「弥生」。これは「木草弥生い茂る(きくさいやおいしげる、草木が生い茂る)月」に由来しているそうです。

日本は年度末、「逢うは別れの始め」といいますが、出会いと別れは繰り返して、時は常に流れています。悲観することなく、「今、この時」を大切に過ごしましょうね。

国立国会図書館サイト(<https://www.ndl.go.jp/koyomi/>)より引用

最新

役立ち医療情報

2022年

## 日本語の通じる医療者リスト

パリ近郊版



🔴 日本語の通じる医療者リスト一覧「パリ近郊版」今年もできました!

今回は、新しく足治療士の先生、助産師の方もリストに加わりました。

表の最後の注意事項を読んだ上でご活用いただけますようお願いいたします。



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/wp-content/uploads/2020/06/bdaca1c825eb6c69c451b49ba616f734.pdf>

お住いの地域で日本語の通じる医療者の情報があれば、是非お寄せください。



邦人健康サポートの会、随時情報発信中です ❤️



<https://www.facebook.com/akahige.paris>



よもやまぼなし  
四方山話

## 食べたいから作る

～ イワシのみりん干し“風”～

…みりんなし…

日本に住んでいるなら、簡単に買える「アレ」も「コレ」も、フランスでは高嶺の花。

食べたいから、作る。やっしまえば、意外とカンタン。

フランスのスーパーで揃えられる材料で、日本の味を。

…ただし、やる気が出ないときはスッパリ諦めましょう 😊

材料：イワシ 約20尾  
白ワイン 大3 / 水 大3 / 蜂蜜 小1  
(レンジで約1分、煮切る)  
醤油 大4 / 砂糖 小1

イワシは3枚におろし、  
漬けダレに1日漬けて、  
2日間、外で干すだけ。  
(気温約5℃)



今

### ③月のいきいき健康サロン

「ボイストレーニング～海外にいるからこそ、美しい日本語を話したいあなたへ」

2022年3月12日(土) 午前10時30分より(日本時間夕方18時30分より)

あなたは、日本語がきれいに発音できていますか？

「よく聞き返される」「滑舌に自信がない」「声が小さい」誰でも、何かしら自分の話し声や言葉に不満を持っているものですが、これは生まれつきで仕方がないもの、年齢とともに変化するものと、諦めていませんか？

実は、声と言葉はもっともトレーニングしやすい身体の一部なんです。

声と日本語の不思議を解き明かし、自分の日本語を今一度、見つめ直してみませんか？



申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-71118/>

## 2月のいきいき健康サロンまとめ

対話から始める人生会議ACP ～ 最期まであなたらしく生きるために ～

大井先生は人生の最終段階の経緯や、なぜACPが必要であるのか、どうやってするのかなど、わかりやすく解説してくださいました。先生が聴講者によく質問をされたり、グループワークもあったので、参加者一人一人の発言が貴重なご意見だったりご経験だったり、うんうんと共感したり、うるっと涙目になってしまったり…。みなさまの尊い物語の一部を垣間見せて頂いた気がいたしました。

また、サロン終了後、多くの在仏邦人をみておられる近藤先生から、DNAR\*の書式(Directives anticipées = 事前指示書)をいただきました。

サロンのまとめや在仏邦人向けのDNAR(仏語・日本語訳)は在仏日本人会のページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-71045/>

\*DNAR (Do Not Attempt Resuscitation) 指示：

心肺停止の際に心肺蘇生術を実施しないという患者(家族)の意思に沿って医師が出す指示



発

チーム・オレンジ

## ブログができました

フランスに住んでいようが、世界のどこにいようが、人は平等に年を取ります。

でも、「老後」に関する漠然とした…形のない不安が、先月の人生会議後、少しだけ建設的に考えられるようになりました。認知症になってもならなくても、「最期まで自分らしく生きること」の大切さを実感した今、認知症サポーターや専門知識のある有志メンバー、そして支援を必要としている邦人高齢者やその家族から成り立つ、「チームオレンジフランス」の存在が、ますます意味ある身近なものに感じてきましたね。

チームオレンジフランス、今後の情報発信の窓口として、ブログを作りました！



<https://ameblo.jp/team-orange-france/>

みなさまのニーズにあった活動を行うために、簡単なアンケートを行っています。是非お声をお聞かせください。



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHKEKS5u2vysHgQUs1nEc6iZLUUylhi9hOHyzuTzU5B2cPXA/viewform>

配信停止希望の方はこちらのフォームから



<https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>