



西 便 制

そ びよん じえ

(広報 西支部)発行 : 民団西支部 団長 朴喆鍾
733-0023 広島市西区都町21番6号
☎292-7356 FAX 292-7388
e-mail mindan-nisi@hi.snjoy.ne.jp
<http://www.mindannishi.org>



— 平和な未来への希望を込めて —

在日韓国人被爆者として被ばくや差別の体験を証言し続け 2020年に93歳で亡くなった安佐支部李鐘根氏の遺志を引き継ぐ集会在9月29日、広島市中区の前爆資料館であった。家族や関係者が思い出を語り、核兵器廃絶への決意を新たにした。李鐘根氏は16歳の時爆心地から約2キロの荒神橋近くで被ばく。当初は在日韓国人2世で被爆者という事実を隠していたが、2012年ピースボート世界一周の船海旅行で被ばく体験を語ったのを機に実名での証言を始めた。又 西支部朴南珠氏のあとをつぎ民団内の原爆被爆者対策特別委員会の委員長として被爆者達の援護充実を求める活動をつづけた。李氏の言葉の中で 「若いみなさんには過去に対する責任はありません。しかしこれから平和な未来をつくる責任はある」があり、広島市の被爆体験証言者として広島を訪れる修学旅行生らに自らの体験を語ってきたほか、被爆体験伝承者の育成にも力を注いだ。私達広島に住む在日韓国人のひとりとして、李氏の思いを共有していく必要があり、又責務だと思います。最後に原爆資料館を見学した小学校生の感想文から

もし明日がこなかったら？

今日が家族と過ごせる最後の日だったら？



団長 朴喆鍾

メリィホスピタル・メリィデイズ 病院併設型の施設。

見学会
ご入居相談
随時受付中



明るく心地よい居室空間



メリィ・メディカルフィットネス



高麗カフェ&美膳料理

お問合せ **0120-468-800**

広島市安佐南区大塚西3-1-20 ☎082-849-2303

医療法人社団 八千代会/メリィハウスグループ 理事長 姜仁秀



体操教室 かわら版 "食と健康" より

< 食品 と 加熱料理 >

今回は、韓日を代表する発酵食品を取り上げます → キムチ vs 納豆

◇ キムチの効果

- | | | |
|--------------|-------|----------------------------|
| ・整腸作用 | | "乳酸菌" と 食物繊維 |
| ・脂肪燃焼促進、肥満予防 | | カプサイシン |
| ・疲労回復効果 | | ビタミンB1、B2、B6、ナイアシンなどビタミンB群 |
| ・美容効果 | | ビタミンC、βカロチン |
| ・睡眠、安眠効果 | | カプサイシン |

『キムチに含まれる"乳酸菌"は、胃酸に強い性質があり、腸まで届いてビフィズス菌を増やす効果があり、腸内環境を整えるのを助けます。

乳酸菌は、50度以上で、加熱料理すると死んでしまいますが、死んでしまった乳酸菌は善玉菌のえさとなり、善玉菌が増えるのを助けます。』 → 熱：チョワヨ(OK)♪

◇ 納豆の効果

- | | | |
|---------------------|-------|------------|
| ・血栓を予防する | | "ナットウキナーゼ" |
| ・骨粗しょう症、動脈硬化、冷え性の改善 | | 大豆イソフラボン |
| ・コレステロール値の低下 | | レシチン |
| ・脂質の代謝を助ける | | サポニン |
| ・健康な心を作る | | トリプトファン |

『"ナットウキナーゼ"は、納豆ならではの栄養素で、納豆のネバネバに含まれる酵素です。血栓を溶かす作用があり、血液をサラサラにしてくれます。酵素の一種であるナットウキナーゼは、熱に弱いのが特徴。熱々のご飯に乗せるだけでも効果が失われることもあるので、加熱せずに「酢納豆」のようにそのまま食べることがおすすめです。』

→ 熱：アンデ(NG)!

季節料理 渡りカニ鍋



材料

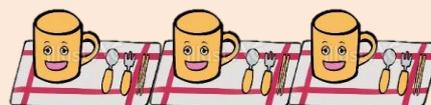
- 渡りカニ 2~3匹
- 大根 1/4個
- ズッキーニ 1個
- 玉ねぎ 1個
- 青唐辛子 2個
- 赤唐辛子 1個
- 白ネギ 1/2本
- えのぎ 適量

作り方

- ① 大根1/4個、ズッキーニ1個、玉ねぎ1個、えのぎは食べやすいおきさに切っておく。白ネギ1/2個、青唐辛子、赤唐辛子は千切りで切っておく。
- ② 渡りかにはきれいに洗って4等分に切る
- ③ 鍋に水1.2Lを入れて沸騰したら大根を入れて沸騰したら弱火にして大根が煮えるまで沸かす
- ④ 味噌大さじ1をいれて沸騰したら渡りカニをいれる
- ⑤ 粉唐辛子大さじ2と唐辛子味噌大さじ1、すりニンニク大さじ1を入れる
- ⑥ あくを取って玉ねぎ、ズッキーニを入れて薄口醤油で味を加減する。
- ⑦ 最後にえのぎ、白ネギ、青唐辛子、赤唐辛子を入れて沸騰したら出来上がり。

□ヤンニョム□

- | | |
|---------------|----------------|
| ○ 水 1.2L | ○ 粉唐辛子 大さじ 2 |
| ○ 味噌 大さじ 1 | ○ すりニンニク 大さじ 1 |
| ○ 唐辛子味噌 大さじ 1 | ○ 薄口しょうゆ 適量 |



総会 報告

4月20日支部総会を開きました。今年、日定の関係で4月20日土曜日の総会となった事から参加人数が少ない中での総会となりましたが無事に終了することが出来ました。

これも団員の皆様の協力のお陰様で様だと思えます。

団員が減少していく中で民団を維持していくことが私たち役員に与えられた任務だと思い一生懸命努力はしていますが特別な妙案はなく、皆様の協力なくては、活動も大変厳しくなります。

年に1回の大切な総会ですので来年はぜひ参加して頂きたいものです。又 支部も努力していきたいと思えます。



活動方針 抜粋

◇ 組織活性化活動 - 絆 - 「信頼、結束」

- カ. 支部活性化に向け、日本籍取得者・新定住者・総連離脱者との交流、連携を強化。
- ナ. 後継世代の発掘・育成。若い世代の交流支援。
- ダ. 各種文化活動（韓国語講座、韓流DVD、体操教室、民謡音楽教室）の拡大強化による団員と日本人相互交流の促進。
- ラ. 高齢者へのボランティア活動

◇ 地域活動 - 多様な社会活動 -

- カ. 地域住民として、西区役所、西区社会福祉協議会、社会館学童クラブ「こもれ陽」への協力により、「けん玉教室・韓食体験教室」の開催。
- ナ. 地域における韓国文化発信への役割強化。韓国語教室、韓流文化教室の充実化。
- ダ. 地域住民との交流活動拡大（いきいき百歳体操、ストレッチ体操教室等）。
- ラ. 西広島日韓親善協会活動への積極的協力。



特別支援金 第2弾 の給付



長引く物価高が続く中、記録的な "値上げの秋" を迎えた10月。いかがお過ごしでしょうか？このような景気状況を考慮判断し、西支部は皆様の家計の一助けとなりますよう、70才以上の団費世帯に『金1万円』を給付することを決定いたしました。

財源は、2022年12月と同様に 八千代病院姜仁秀会長よりの長年に渡る財政支援を積み立てた準備金を充当します。これに加えて匿名の方から同胞の高齢者に役立ててほしいと、頂いた寄付金です。給付時期は、2024年10月下旬を予定しています。

皆様の健康と繁栄を祈念申し上げますとともに姜仁秀会長、匿名の方並びに、日頃から支部活動に支援をいただいているすべての方々に、感謝申し上げます。 カムサハムニダ

韓国を体験しよう !!

民団広島西支部は日頃から地域の子供達との交流を行っています。

8月3日約80名の子供達に韓国を体験させることになりました。

韓国の遊びユンノリを体験したり、ハングル教室、ケーポップ教室、を開いてそれぞれを体験してもらいました。

特にユンノリは子供達も作戦を考えながらのゲームに大盛り上がりでした。

ケーポップは汗をかきながらの盛り上がり!!

ハングル教室では、自分の名前をハングルで書く練習をしたり、韓国語の歌を歌ったりしました。

韓国語を習いに行きたいと言う子供達もいたので、支部もこれを機に

考えなくてはならないと思います。



笑えば?

若くなる



- 😊 ポイントは たまらないのか 医者通い 😊 メガネ捨て 目覚めた私 小悪魔に
- 😊 食べたね 食べたはずだが 何食べた 😊 秋だけか? 私の食欲 年中無休
- 😊 時短家電 覚えるまでに 長時間 😊 旦那には 頂き物だと 嘘をつく
- 😊 老犬と いたわり合って 散歩する 😊 ダイエット いい汗かくぞ 明日から
- 😊 悪いとこ どこでしたっけと 医者に聞く 😊 汗かいて こりゃーうまいぜ 大ジョッキ

年金の受給資格（25年から10年に短縮）が改正されました。
新たな年金の受け取り、年金額が増える可能性があります。

年金のお受け取りはショーギンで!

お気軽にお問合せ下さい



絆 もっと広く、もっと強く。

信用組合 広島商銀

西支店 広島市西区都町24番15号
(082)292-1315
お問い合わせは 0120-930-112

