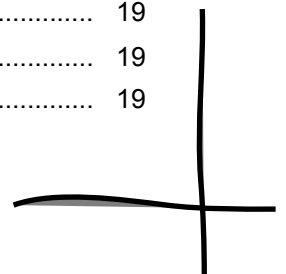


South Wind

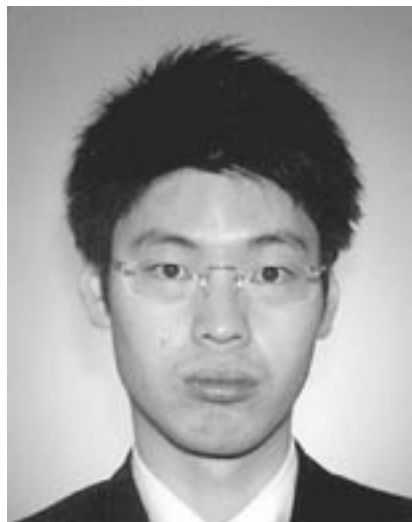
港区国際交流協会
Minato International Association

目次・Contents・目录

サウス・ウィンド編集スタッフ翻訳者：小泉 太陽	2
South Wind Editorial Staff: Taiyo KOIZUMI, South Wind Translator	2
「南风」编辑人员之介绍 翻译人员介绍：小泉 太阳	2
私の健康法 / ジョギング	4
How I maintain my health: jogging	4
我的健康法是跑步	5
私の健康法	6
How I Keep Myself Healthy	7
我的健康法	8
スティーヴンス・はるみのアメリカ便り（52）日々の食事が健康を保つ鍵	9
A letter from the USA (52) Diet is a key to a healthy life	10
美国来信（52）通过每天的食物保持健康的关键	11
私の健康法	12
How I stay healthy	13
全家团聚给我健康	13
万国四方八方（5）太極拳との出会い	14
Every Direction of the World (5) Encounter with Taijiquan	15
万国四面八方（5）与太极拳的相遇	16
コラム：「塩」にまつわる日本の慣習（「清めの塩」とか「盛り塩」とか）	17
Column: Japanese customs concerning salt (purifying salt and piled salt)	17
专栏「净盐」和「盛盐」	17
港区国際交流協会「中高生のシンガポール大使館訪問」	18
Visit to the Singapore Embassy by junior and senior high school students	18
中高生的新加坡大使馆访问	18
編集後記	19
Postscript	19
编辑後记	19



▪ サウス・ウィンド編集スタッフ紹介 ▪ South Wind Editorial Staff ▪
▪ 「南风」编辑人员之介绍 ▪



サウス・ウィンド編集スタッフ翻訳者：小泉
太陽

No. 55 より英訳のお手伝いをさせて頂いています。

学生時代に勉強した英語を再度勉強するために入会しました。

会社は港区役所の近くではあるのですが、突然急な仕事が入ると参加できなくなることもあります。

やれる事から始めようと思いますので、今後とも宜しくお願いします。

South Wind Editorial Staff: Taiyo KOIZUMI, South Wind Translator

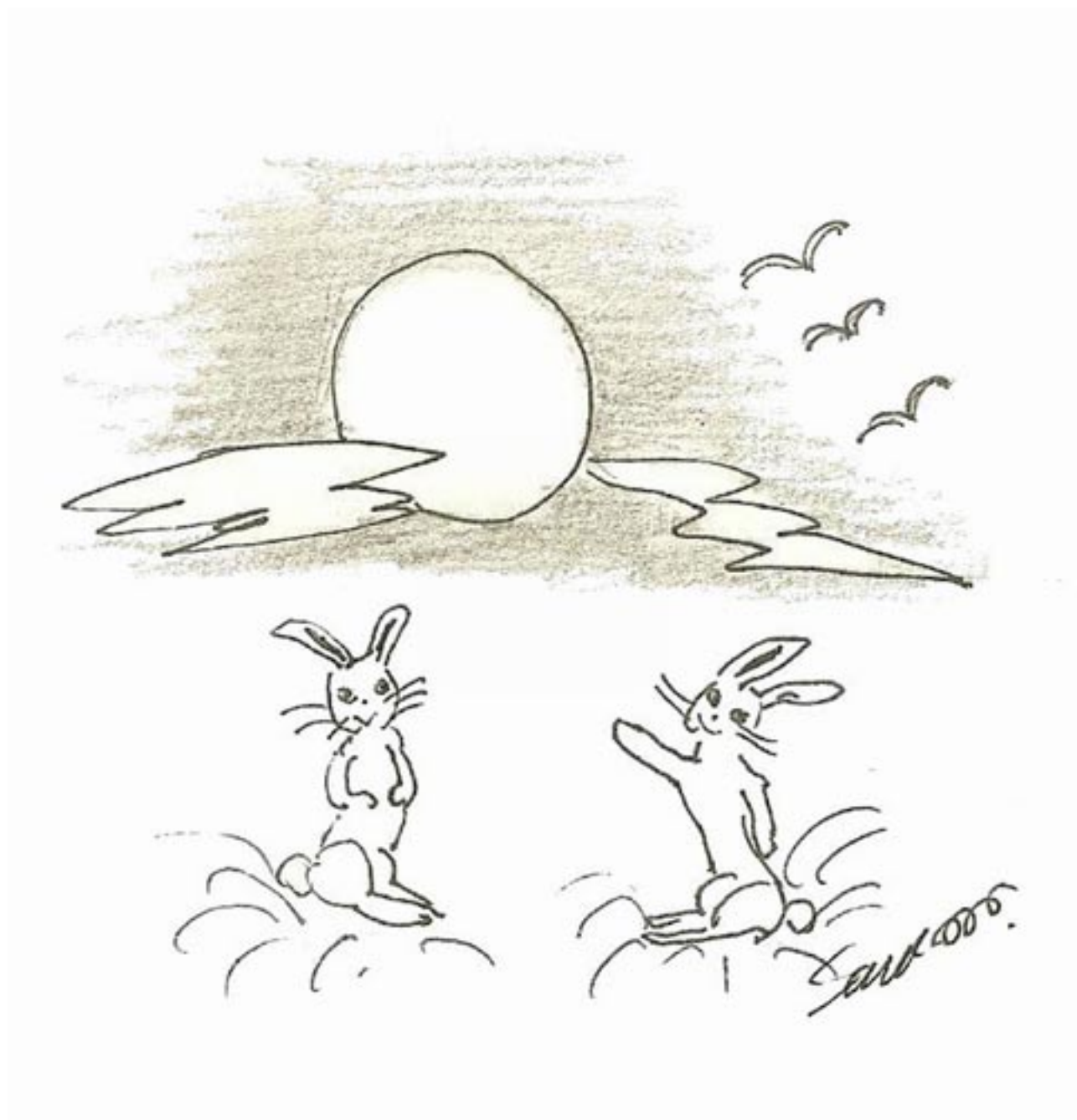
I started translating Japanese into English for South Wind from issue No.55. I joined MIA to brush up the English that I had studied in school.

I work in an office near Minato City Hall, but sudden tasks sometimes prevent me from attending MIA meetings. I do my best to do help in any way I can, and look forward to continuing to translate for South Wind.

「南风」编辑人员之介绍 翻译人员介绍：小泉 太阳

承蒙关照,从第 55 期起,我开始帮「南风」做英译。为了温习学生时代学过的英语,我加入了港区国际交流协会。我的工作单位在区政府附近,可有紧急工作的时候我可能无法参加协会活动。尽管如此,我还是想从力所能及的事做起,请多多指教。

[翻译：李水]



私の健康法 / ジョギング

松居 次好

15年前の旅先のホテルのバスルームでのことだった。ヘルスメーターに現れた数値は69.7。70キログラムの大台まであと数百グラム。BMI計算では26をゆうに超え、「肥満」の赤信号の点滅に気がついた。

「これはまずいな。なんとかしなくては」。

そう、自分自身につぶやいた。ほどなく、公園周辺のジョッガーやシティランナーを見習ってのダイエット兼体力アップの努力が始められた。

最初はウォーキングから。これはわりと気分よく、順調に進んだ。3キロウォークが苦にならない。代々木公園内に噴水地ができたことに気がついた。日焼け止めクリームはたっぷりと塗らなくては。

禁酒禁煙。毎日、黙々と単調に走るだけであった。他のシティランナーのLSDはこちらのペースランニングと変わらない。体重の方は、最初の数週間はびくともしなかった。計器の故障かと、何度もいぶかった。

調子に乗ってきたので、千メートルの持久走にチャレンジした。後半、息切れをしてしまい、9分近くのタイムを要してしまった。継続は力なり。我慢の末に、やがておもしろいようにウエイトが減っていく。中学生に逆戻りだ。

しかし、良いことばかりではなかった。瞬発力の低下が自覚される。筋肉疲労がなかなか消えない。寒夜、手足に冷えがくる。ロード練習をメインにしたせいで、膝やかかるとに痛みが走った。冬場でなくてもタイツと電気毛布は欠かせない。良薬も限度を超えれば害にもなる。健康が第一である。

再度、持久走にトライした。今度は4分をクリアできた。体重は54キログラムちょうどで15キログラムの減量に成功した。まだまだ、体力アップへの挑戦は続けていきたい。目標は、ハーフマラソン、サブ・トゥーでの完走だ。

※LSD ロング・スロー・ディスタンス

※サブ・トゥー 完走タイム2時間以内のこと

How I maintain my health: jogging

Tsugiyoshi MATSUI

It started in a hotel bathroom 15 years ago. The figure on the scale read 69.7 kilograms. Just a few hundred more and it would reach 70 kilos. My BMI would be over 26, a flashing red light signaling obesity.

"That's not good," I thought. "I've got to do something."

Soon I began watching and learning from joggers and runners around the park to improve my physical condition through diet and exercise.

I started by walking. It felt pretty good, and I made good progress. Walking three kilometers was not difficult. I noticed that a fountain and pond had been built in Yoyogi Park and covered myself with sunscreen.

I stopped smoking and drinking. I did nothing but run every day. I ran at the same pace as other slow long-distance runners, but my weight didn't budge for the first few weeks. I often wondered if the scale was broken.

Running became more fun, so I decided to try a 1,000-meter race. I was out of breath during the second

half and needed almost nine minutes to finish. Practice makes perfect. At last my perseverance paid off and I gradually began to lose weight. I felt like a junior high school student again!

But it was not all good. I felt that my instantaneous strength had fallen and I couldn't get rid of that tired feeling in my muscles. On chilly nights, my hands and feet always felt cold. Putting too much emphasis on road exercise made my knees and heels sore. Even though it wasn't winter, I couldn't live without tights and an electric blanket. Even good medicine will become harmful if you take too much. Being healthy is the most important thing.

I decided to try long-distance running again, and this time was able to clear four minutes. My weight was just 54 kilograms, a 15-kilogram loss. I want to keep on trying to improve my physical fitness. My goal is to complete a half marathon in under two hours.

[Translated by: T. KOIZUMI]

我的健康法是跑步

松居 次好

15年前在外去旅行时入住的饭店房间里，一用浴室里的健康测量计显示出的数字是69.7kg，离70kg就差那么几百kg，用BMI来计算的话已经超过了26这个数字，一下我感到了「肥满」这盏红灯亮了。

「这样下去可不行，怎么也得想个办法」。于是自己暗下决心，慢慢地先向在公园附近运动的慢跑运动员、长跑者向学习从减肥增强体力开始努力做起。

先从走路开始。很顺利且心情也好。走了几里也不觉得辛苦。走着走着发现了代代木公园内竟有了喷水池。不过必须涂很多防晒霜走才行。

禁酒禁烟。每天只是默默地单纯地走路而已。走的速度什么的和别的马拉松运动员没有什么大区别。体重嘛，最初的几周一点儿都没变，还奇怪是不是计量

器出了故障。

渐渐地感觉好了，就尝试着跑一千米。跑到一半，都快要断气了，花了近9分钟。努力坚持到最后，有意思地是不久发现腰围开始变细了。好像又回到了中学生时代一样。

但是，并不都是好事。首先觉得自己爆发力减退了，肌肉因疲劳老是疼。夜里一冷，手脚开始变冷。因总在室外练习的关系膝盖脚跟开始疼痛。不是冬天也离不开毛毯和电热毯。再好的药用过度了也会对人有害。总之，健康还是第一位。

又再尝试了耐力跑。这次终于在4分钟内跑完了。体重也减了15kg到54kg。为了增强体质我还是会继续地，目标是2小时内跑完半个马拉松。

[翻译：王晓菁]



私の健康法

嘉藤 長二郎

私は、今年6月で74歳を迎えた。今までに三つの大きな病気を体験していますが、私は江戸っ子、前向きな気持ちの対処が病氣克服に役立ってきました。

一つ目は、小学校3年の秋、叔父（相撲取り、幕下、春日野部屋）が兵隊に招集されて千葉県木更津の高射砲隊に入隊している時、内地にいたのでは除隊が遅れるとの判断から、志願して南方・スマトラへ派遣が決まり、母と2人で9月下旬の雨中、冷え込む中を浅草・蔵前から面会に行きました。帰宅後、急性肋膜炎を発病。3カ月間学校を休み、自宅で療養しました。見舞いに貰った本を読むのが動機で、運動はできませんでしたので教科書を読むようになり、4年の3学期には成績はほぼ「全優」で級長に選任されました。

二つ目は、港区建築課へ勤務していた33歳の時、腎臓結核で千葉大病院で右腎臓全部摘出を受け、左腎臓は薬学療法で治療を続けましたが35歳の時お茶の水・三楽病院で左腎臓一部摘出手術を受けました。退院後6カ月で新設の公害課へ異動になり、仕事がたいへんなことが分かっていたので、悲痛な覚悟で倒れるまでやるしかない仕事に4年間励み評価されました。

三つ目は、昨年1月9日（月、祝）、73歳の時、

急性心筋梗塞（心不全を併発）を発病。朝7時半頃、両胸と下腹部が痛む。普段より痛みが長いのと痛さも少し強いので祝日で医療機関は休みだが受診を判断。119番通報して救急車の出動を要請。5分後に救急車到着。病院は救急隊員へ一任。約20分後に横須賀市立うわまち病院（旧陸軍病院）へ到着。約30分の下準備の上、午前11時頃から1階血管撮影室で「冠動脈ステント留置術（1カ所）」を受ける。所要時間約2時間。午後1時頃、6階循環器科集中治療室へ移り、48時間絶対安静を無事経過。血管撮影室が1週間先まで予約済みなので27日一旦退院（18泊19日）。2月10日再入院。血管撮影室で午後3時40分頃から約1時間「冠動脈ステント留置術（2カ所）」を受ける。12日退院（2泊3日）。

4月3日、10数年通院した渋谷の「青山病院（都共済）」からJR逗子駅前の「にへい内科クリニック」へ転院。うわまち病院での3カ月経過検査（7月12日）も「経過は良好」でした。

現在、にへい内科クリニックへは月2回の通院、半年ごとの健診。薬の服用、食事療法、運動（テレビ体操、午前・午後の用足し買い物、月2回のウォーキング等）等で健康管理をしています。77歳（喜寿）まであと3年、なんとかそれまでは元気で迎えたいと努力している日々です。

港区国際交流協会「交流サロン」のご案内

参加者が自由におしゃべりする場として、原則として隔月第三金曜日の夜、「交流サロン」を開いています。200円程度のスナック菓子をご持参の上、ご参加ください。詳細はお問い合わせ下さい。Tel. 03-3578-3530

10月26日（金）、12月21日（金）午後6時30分～8時30分
10月、港区役所9階大会議室 12月、港区役所9階 912/913会議室

MIA Friendship Lounge – Let's talk over a cup of tea!

We welcome your attendance at our MIA Friendship Lounge. The Friendship Lounge is not a lecture or a classroom. Our main purpose is to enjoy chatting, exchanging views and making friends over a cup of coffee or tea. The 3rd Friday of every 2nd month is generally your time to participate in mutual understanding and communication between Japanese and non-Japanese residents. Feel free to visit the space and please bring a snack worth 200 yen with you. For details, please call MIA at: 03-3578-3530.

Fridays, October 26 and December 21, 18:30-20:30
Minato City Hall 9th floor

交流社交室信息

为了促进，外国人和日本人的交流，隔月第三个星期五晚上，以下时间举办交流社交室，届时请邀请朋友一起参加。参加者请携带200日元左右的小吃参加。详细的情况请打电话询问：Tel. 03-3578-3530

10月26日（星期五），12月21日（星期五）下午6:30-8:30 于
港区区役所9层会议室

How I Keep Myself Healthy

Chojiro KATO

I turned 74 in June of this year. Up until now, I have experienced three severe illnesses in my life. However, being a typical “Edokko” [literally, “child of Edo,” born and raised in Tokyo], I have a positive personality and flexible approach that has proved helpful when coping with disease.

My first illness occurred when I was a third grader in elementary school. One cold rainy day in late September, my mother and I visited one of my uncles, who had been a junior-grade sumo wrestler with the Kasugano stable. He had been drafted into military service at an anti-aircraft facility located in Kisarazu, Chiba Prefecture. Thinking he’d have to serve longer if he remained in Japan, he had applied to serve in the Pacific. He would be sent to Sumatra. That’s why my mother and I traveled from Kuramae near Asakusa to go see him.

After our return, I developed acute pleurisy. I missed three months of school, remaining at home for treatment. I was unable to exercise, and motivated by reading the books I received as get-well gifts, I got in the habit of reading textbooks. As a result, my grades in the third term of the fourth grade were all “excellent,” and I was elected as head of the class.

My second illness was when I was 33 years old and working at the Construction Guidance Section of the Minato City Office. I developed tuberculosis of the kidneys and had to have my entire right kidney removed. For my left kidney, I was treated with drugs for some time. But when I was 35, I had to have part of my left kidney removed as well, at Sanraku Hospital in Ochanomizu. Six months after my discharge, I was transferred to Minato City’s newly established section for environmental pollution. I knew the work would be demanding so I did my best for four years to work very hard, earning praise from my superior.

My third illness occurred on January 9 of last year, which was a Monday holiday, when I was 73 years old. I collapsed with heart failure, an acute myocardial infarction. It started about 7:30 in the morning, when I felt strong pain in both sides of my chest and lower abdomen. Since the pain was strong and lasted longer than usual, I decided to see a doctor even though it was holiday and regular clinics were closed. I called 119 and asked for an ambulance. Five minutes later, the ambulance arrived. I let the ambulance staff decide which hospital I should go to. About 20 minutes later, we arrived at Yokosuka Municipal Uwamachi Hospital, a former military hospital.

About 11 o’clock, after 30 minutes preparation, I was operated on in the first-floor Interventional Radiology (IVR) room and had a stent inserted. It took approximately two hours. At about 1 o’clock, I was transferred to the sixth-floor cardiovascular intensive-care unit where I successfully completed 48 hours of complete bed rest. I left the hospital temporarily on January 27, after 18 days in the hospital, because the IVR room was fully booked for the next week, and returned on February 10 to have two more stents inserted. The operation started at about 3:40 pm and took about an hour. I left the hospital on February 12, after

a stay of two days.

Although for ten years I had always gone to Aoyama Hospital in Shibuya, which is run by the Mutual Benefit Association of Tokyo, on April 3 of this year I transferred to the Nihei Internal Medicine Clinic in Zushi. I also went to Uwamachi Hospital on July 12 for a post-surgery check up. I was happy to learn that everything had gone well.

Now I go to see the doctor at Nihei Internal Medicine Clinic twice a month and get a full checkup every six months. I take my medication, eat carefully, and get exercise such as TV calisthenics, shopping twice a day, longer walks twice a month, etc. In this way, I will somehow try to maintain my health for three more years so I can make it to my 77th birthday, an auspicious occasion in Japan that is called Kiju. Until that day, I will make every effort to stay well.

[Translated by: Y. TSUKUDA]



到今年6月我已经74岁了，人生中经历过三次大病，我是江户人有向前看的精神，所以都克服了。

第一次是小学3年级秋天的时候，我的叔叔（他是相扑运动员，在春日野处当幕下）被军队招集至千叶县木更津的高射炮队当兵，后来考虑到要是一直在后方当兵的话会晚退伍，就自己报名要去南方，之后就被决定派往苏门答腊岛了。这年9月下旬我和妈妈冒着大雨挨着冷到浅草・藏前去看望了一下他。没想到回家后得了急性肋膜炎。3个月没去上学，在家疗养了。从叔叔那儿拿了好些书，不太会运动的我从此看上了书，4年级第3学期的时候因成绩都是全优的关系被选上了班长。

第二次是在港区建筑课上班以后33岁的时候，得了肾结核在千叶大病院做了右肾全摘除手术后，左肾坚持了一段时间的药学疗法后，35岁时又在御茶之水的三乐医院做了一部分的摘除手术。出院6个月被调到新设的公害课，尽管心里明白工作是很辛苦的，但哪怕是倒下来也要做好它，勤勤恳恳地工作了4年。

第3次是去年1月9日（月、祝）73岁的时候得了突发性心肌梗塞（心不全并发）。早上7点半左右，感到两边的心脏和下腹部很痛。尽管那天是节假日医院都休息但因为痛得时间又长又重所以还是去了医

院。打了119后5分钟后救护车就来了。在救护队员的护送下大约20分钟后就被送到了横须贺市立上町医院（旧陆军医院）。进医院准备了30分钟后上午11点左右在1楼血管摄影室做了「冠动脉 stained 留置手术（一处）」。这就花了2小时。下午1点左右，又被转到6楼循环器科的大病房，静养观察了48小时。那个月的27日（合计住院18夜19天）先出院，一个星期后的2月10日，因血管要再被拍片的原因又住院了。于是2月10日下午3点40分左右接受了大约一个小时的「冠动脉 stained 留置手术（2处）」治疗，于2天后的2月12日出院了。

同年4月3日，从十几年来一直承蒙关照的涩谷青山医院转到了JR逗子站前的「Nihei 内科诊所」。3个月后的7月12日在上町医院做了复查，诊断结果是「情况良好」。

现在我一边一个月跑去Nihei 内科诊所2次，半年再检查1次。一边通过吃药、食物疗法、运动（电视体操、上下午的外出购物、一个月2次的散步等）来进行自我健康管理。还有3年77岁了，为了迎接它每天都在努力之中。

[翻译：王晓菁]

英語で異文化再発見 / “Let's Rediscover Japan”

港区国際交流協会では、英語による「異文化再発見」の会を毎月原則第二または第三土曜日に開いています。

日本について、知っていると思っても、まだ見落としていることがあるかもしれません。また、海外のことを知ること、日本のことを知ることもあるかもしれません。

このプログラムでは、毎回、スピーカーが一つ的话题を提供します。スピーカーのお話を聞くだけでなく、参加者同士のフリーディスカッションの時間もあります。

興味をお持ちの方、ぜひ一度ご参加ください。新しい発見があるかもしれません。

日にち： 11月17日（土）、12月8日（土）午後1時30分～3時30分（1月は休会）

場所： 11月、三田NNホール スペースD（港区芝4-1-23）
12月、港区立勤労福祉会館 第一集会室（港区芝5-18-2）

This program for rediscovering Japan is conducted in English. Meetings are held monthly on the second or third Saturday. Can you fully and confidently express yourself when discussing Japan and your own country? There may be some things you have overlooked or features which you will want to reexamine after hearing someone else's ideas. Meetings include time for free discussion among participants. Everyone is welcome!

Date: Saturdays, November 17 and December 8 (no meeting in January)

Time: From 1:30 p.m. to 3:30 p.m.

Place: November—Mita NN Hall, Space D; 4-1-23 Shiba; Minato-ku, Tokyo

December—Minato Workers' Welfare Hall, Meeting Room #1; 5-18-2 Shiba; Minato-ku, Tokyo

スティーヴンス・はるみのアメリカ便り（５２）日々の食事が健康を保つ鍵

スティーヴンス・はるみ

[2007年7月29日]

アメリカでは成人３人に２人が肥満であると言う。アメリカの肥満人口は１９７０年代から急激な増加を示し始めた。疾病管理予防センターによると、現在、子供や青年の６人に一人が太り気味または肥満だと言われ、８～９歳で後天性の糖尿病と診断される子供が増えている。

糖尿病は不健康な食生活や肥満が原因でかかる病気で、自分は心配などしなくても良い病気だと思っていた。ところが、３年程前、毎年行っている健康診断で、『血糖値が高め』と指摘され、糖尿病の予備軍と診断された。放っておけば、予備軍のほとんどは１０年以内に確実に糖尿病になるという。これまで肥満になったこともなく、食事にも気をつけてきたつもりだった私はショックを受けた。

糖尿病は重症になると心臓病などさまざまな病気を併発して命取りになる。自覚症状が現れにくい病気なので重症になるまで自分が糖尿病であることに気がつかない人も多いという。アメリカでは現在約２千万以上人の人が糖尿病と診断されているそうだが、推定では、自分が糖尿病であることに気がついていない人がその他に６２０万人は居るという。そう考えれば予備軍の門に片足を踏み入れたばかりの段階でそれを知らされた私は医者に感謝しなければならない。

糖尿病はインスリンがうまく働かなくなったり、インスリンが十分に出なくなると血液中の糖分が処理されなくなる病気である。糖尿病を予防するには血糖値をコントロールすることが重要だ。そのためには炭水化物の摂取量に気をつけなければならない。アメリカでは血液中の糖分を家庭で簡単に測れるメーターが市場に出回っている。私も医者に処方箋を書いてもらい、手ごろな値段でそれを手に入れた。初めは一日に何度も血糖値を計って自分の体がどの食べ物にどう反応するのかを調べてみた。血糖

値を一日を通じてモニターしたお陰で、野菜中心で健康的だと信じていた自分の食事が、かなり炭水化物に偏っていたということに気がついた。

ヘルシーだと思いがちなお寿司や日本蕎麦も気をつけなければ炭水化物ばかりで野菜のほとんど無い食事になってしまう。また、日本食は砂糖を使う料理が非常に多いことにも気がついた。砂糖を使わずに料理をしようと試みて気がついたのだが、焼き、そばつゆ、野菜の煮物、胡麻和え、等、日本食には砂糖を使う料理が非常に多いのである。またとんかつ・ソースや照り焼きのたれなどもかなり糖を含んでいる。糖のコントロールは、甘いお菓子を避けるだけでは防げないのである。毎日なにげなく食べている食事に砂糖などの炭水化物が隠れていることを思い知らされた。野菜とみなされてはいるが、じゃがいも等も白米、食パン等と同様、血糖値をあげる食物である。試行錯誤を繰り返した結果、現在は血糖値を正常に保つことができるようになったので、毎日一回だけ朝、起きた時に血糖値を計っている。

糖尿病と診断される人の中には血糖値をコントロールできずに命を縮める人も少なくない。自分の食生活を変えることは確かに容易ではない。避けるべき食品の一覧表だけを見ていると気持ちが落ち込んでしまう。しかし、血糖値をコントロールするために自分の好物をまったく諦める必要はないし、バランスの取れた食事には自分の好物も含まれているべきだと思う。食べる量と食べる時間、そして食事全体のバランスに気をつければ良いのである。糖尿病の予備軍と診断された時はもう好きな食べ物に舌鼓を打つことはできなくなるのか、と少々落ち込んだが、今は自分の食生活を見直す良い機会を与えられた、と思っている。日々の食事が健康を保つための鍵であることを身にしみて感じている毎日である。

A letter from the USA (52) Diet is a key to a healthy life

Harumi N. STEPHENS

[July 29, 2007]

In the United States, two out of three adults are overweight. The number of people who are overweight started to show a sharp increase in the 1970s. According to the Centers for Disease Control and Prevention, one in every six children and adolescents is considered overweight or obese today, and more children are diagnosed with type 2 diabetes by the age of eight or nine.

I thought for a long time that diabetes was something I did not have to worry about because I believed that diabetes is caused simply by unhealthy diet or obesity. About three-years ago, I was told that I was pre-diabetic when my annual blood test showed my fasting glucose level to be out of range. Most people who are diagnosed as pre-diabetic will become diabetic within 10 years if no action is taken. I was shocked. I have never been overweight or obese in my life and I thought I always maintained a healthy diet.

If untreated, diabetes can lead to serious medical conditions including heart problems which can be fatal. Very often diabetes goes undetected for years until the condition has become very serious, because there are virtually no symptoms in the beginning. Currently, more than 20 million people are diagnosed with diabetes in the United States. However, an estimated 6.2 million people are unaware that they have diabetes. I should be grateful that my doctor caught it as soon as my glucose level was out of range.

Diabetes is a disease in which the body does not produce, or properly use insulin to convert sugar in your blood into energy. In order to avoid becoming diabetic, it is important that you control your blood glucose level. You need to watch your carbohydrate intake. In the US, glucose meters for home use are available, and you can monitor your glucose level at your convenience. I asked my doctor to write me a prescription and obtained one for a reasonable price. At first, I checked my blood glucose level several times a day, for a while, to learn how my body reacts to cer-

tain foods. By monitoring my blood glucose level throughout the day, I began to realize that my, mostly vegetable, diet, which I believed to be healthy, actually contained too much carbohydrate and was not well-balanced at all.

We tend to believe that Japanese cuisine such as sushi and Japanese buckwheat noodles is healthy. However, if you are not careful, you end up with too much carbohydrate and not enough green vegetables. I also noticed that many Japanese recipes call for sugar. It dawned on me when I tried to cook without using any sugar. Sukiyaki, broth for soba, stewed vegetables, sesame sauce for vegetables... all call for sugar. Tonkatsu sauce and teriyaki sauce contain a lot of sugar. Just skipping desert is not enough if you try to control sugar in your diet. This experience made me realize that there are hidden sugars in almost everything we eat. While considered a vegetable, potatoes can cause a high blood glucose level just like white rice and white bread. After repeated trial and error, I finally became capable of keeping my blood glucose level within the normal range and now I only check my blood glucose level once a day when I wake up in the morning.

Among people who are diagnosed with diabetes, many struggle to control their blood glucose level and put their lives at risk. It is not easy to change your diet. I find it depressing to look at the list of foods that you are supposed to avoid if you are diabetic. However, I believe that you do not need to give up the foods you like completely. A well-balanced meal can and should include your favorite foods. You just need to know how much and when you can eat certain foods, while you are making sure that you are eating well-balanced meals. Being diagnosed with pre-diabetes was a depressing experience. I thought that it meant that I would never be able to enjoy any of my favorite foods again. Now I am able to look at this experience as an opportunity to take closer look at my diet. I remind myself each and everyday that diet is a key to a healthy life.



美国来信 (52) 通过每天的食物保持健康的关键

Harumi N. STEPHENS

[2007 年 7 月 29 日]

据说美国的成人 3 人中有 2 个人属于肥胖。美国的肥胖人口从 1970 年代起急激增加。据疾病管理预防中心的资料，现在的儿童和青年中，6 个人中有一人有肥胖倾向或属于肥胖，8～9 岁的后天性糖尿病诊断结果，儿童患者也增加了。

我原以为糖尿病是由于不健康的饮食及肥胖引起的疾病，我自己就不用担心啦。但约 3 年前，进行每年的身体检查时，被指出『血糖值高』，成了糖尿病的后备军。说是如果不注意的话，后备军几乎都会在 10 年以内确实成为糖尿病患者。我至今一直不胖，也很注意饮食，听到此结果真大吃一惊。

糖尿病严重时甚至会并发心脏病等各种疾病而丧生。据说因自觉症状很少，不少人没发现自己有糖尿病，直至病重。

美国现在约有 2 千多万人诊断为糖尿病，按推算，没有发现自己是糖尿病的人还有 620 万人。这么一想，我在一条腿迈进了后备军的门槛时就发现了，真得感谢医生。

糖尿病是胰岛素活性不足，或分泌不足，不能处理血液中的糖分。要预防糖尿病，控制血糖值很重要。因此必须注意碳水化合物的摄取量。美国市场上到处可见在家简单测定血液糖分的测量计。我也请医生开了处方，以不贵的价钱买到了。起初一天测好几次，调查自己的身体对什么食物作出什么反应。一整天监

测血糖值的变化，我注意到以前自以为饮食以蔬菜为主，是健康的，其实偏向碳水水化合物。

公认为健康食品的寿司和日本蕎麦面，如果不注意，也会几乎没有蔬菜。而且注意到日本食物使用相当多的砂糖。我试图不用砂糖做菜，才注意到 Sukiyaki、荞麦面汤、煮蔬菜、日式芝麻煮菜等，日本料理其实用非常多的砂糖。还有，炸猪肉汁、烧烤汁等都含有相当多糖。控制糖分，不仅仅是避开甜点心。我这才知道，每天不知不觉地吃、喝，这里隐藏着砂糖等碳水水化合物。马铃薯好像是蔬菜，但它与白米、面包等同样，会使血糖值增高。我经过反复尝试，现在能够保持正常的血糖值，现在只是每天一次，在早晨起床时测血糖值。

被诊断为糖尿病的人，不少人不能控制血糖值，缩短了自己的寿命。

改变自己的饮食的确不容易。光看看需避开的食品一览表，就令人沮丧！不过也不需要为了控制血糖值而全部牺牲自己喜欢的食物，我想，均衡的食物中也应包括自己喜欢的食物。注意食量和时间，并注意饮食整体的均衡，就可以啦。

我被诊断为糖尿病后备军时，很沮丧：从此不能欣赏自己喜欢的食物了！而现在却想，这是对自己的饮食进行重审的好机会。现在深深感到，每天的饮食，就是保持健康的关键！

[翻译：王菲]

日本語で話す会 / “Let’s Chat in Japanese”

港区国際交流協会では、日本語を勉強していても実際に話す機会がない外国人の方、新しく友だちをつくりたい、話題に興味をお持ちの外国人の方を対象に「日本語で話す会」を毎月 1 回、土曜日に開いています。LCJ ボランティアスタッフがお待ちしております。ぜひ一度、ご参加ください。

日にち： 11 月 17 日 (土)、12 月 8 日 (土) 午前 11 時～午後 12 時 30 分 (1 月は休会)

場 所： 11 月、三田 NN ホール スペース D (港区芝 4-1-23)
12 月、港区立勤労福祉会館 第一集会室 (港区芝 5-18-2)

If you do not have any opportunity to speak it out in spite of studying Japanese, or if you want to make friends, and have an interest in discussion/exchange of opinions, you are welcome to join our LCJ, “Let’s Chat in Japanese,” meeting. Let’s have great fun chatting in Japanese!! Feel free to join us.

Date: Saturdays, November 17 and December 8 (no meeting in January)

Time: From 11:00 a.m. to 12:30 p.m.

Place: November—Mita NN Hall, Space D; 4-1-23 Shiba; Minato-ku, Tokyo

December—Minato Workers’ Welfare Hall, Meeting Room #1; 5-18-2 Shiba; Minato-ku, Tokyo

私の健康法

李水

大学生から43歳の今までずっと175cm、55kgの僕が、健康法を書くのは釈迦に説法の気もする。

私が生まれた時の体重は平均よりずっと軽かった。おまけに先天的な喘息を患っていた。当時、有効な咳きとめ薬はあまりなく、冬になると咳が酷く、夜によく寝られなかった。納得ができない両親は、いろいろな漢方薬を探し出した。その中に子どもでも口にできるごま油を使った卵炒め、煮る梨ジュースといった食事療法をしてくれた。両親の頑張りで、小学校入学前に僕の喘息は治った。

子ども時代の私のあだ名は「大頭」である。要するに体が小さくて比較的頭が大きく見える。僕が「大頭」のあだ名でいじめられる時、お袋はいつもお前が頭がいいからと慰めてくれた。しかし、栄養を補足しないと、体形はよくなるらない。

お袋は忙しくて朝ごはん抜きだったが、私のため毎朝幼稚園で一本牛乳をもらうことにしてくれた。特例なので周りの人に見せてはいけなくて、幼稚園の台所でこっそり飲んだ。

私の好物は、果物と魚だ。この二つはオヤジの苦手な食べ物だったという私の印象だったが。高校生になってからようやく本当のことが分かった。あの時代ものが足りなくて、オヤジは果物と魚を食べな

いことにした。

中学校まで、両親はいろいろと工夫したため、僕の体は段々にバランスが取れる形になった。しかし甘やかされた部分もあり、私の好き嫌いも激しくて、大学まで肉と野菜をあまり食べられなかった。この問題は、結婚してから家内になおされた。努力家の彼女は、料理の本、雑誌で勉強して、いろいろな料理を作ってくれた。おかげで、私も少しずつ色々な野菜、牛肉まで食べられる様になった。

昔なら、深夜まで本を読んだり、朝寝坊をしてしまう。娘ができてから、家族全員は、朝一緒に起き、一緒にご飯をいただく。こうして、日々の生活のリズムができ、健康は一層よくなった。

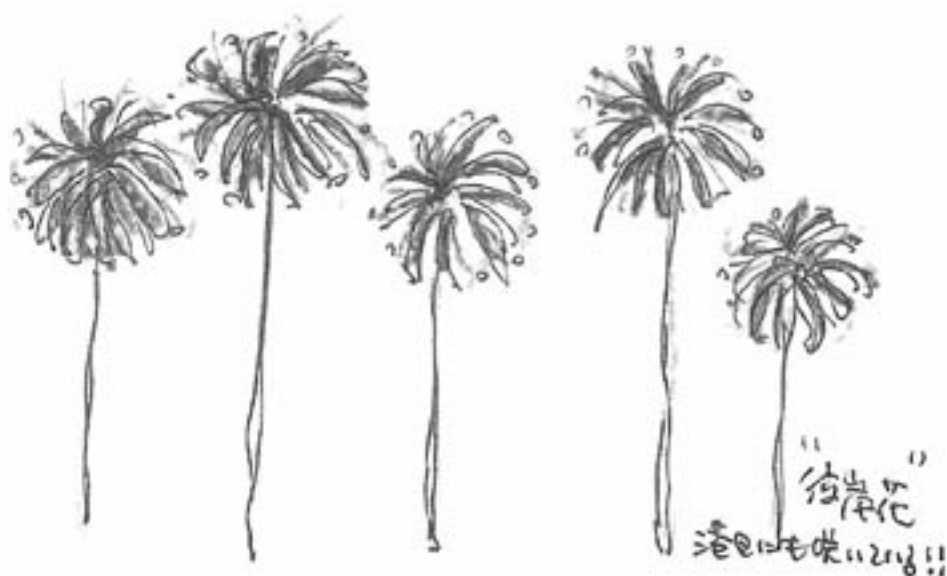
私の健康法を一言で言うと、家族と一緒にいること。私の経験は、何も特別なことではない。多少異なるが。みな様もきっと経験したことだと思う。

今はお袋と離れているが、お袋の電話は変わらないセリフがある。

「元気であるか、お金はあるか、日本に慣れたか」

これはさだまさしの『案山子』の歌詞と重なって聞こえる。

この世界中に共通する母親の言葉は、みんなを元気にするだろう。



How I stay healthy

Li Shui

You might laugh at me for writing about how I keep myself healthy, especially since I am a guy whose height and weight have stayed at 175cm and 55kg since I was in college and I am now 43 years old.

My birth weight was much lower than the average and I had congenital asthma. Asthma medicine was not available in those days and I coughed continuously. My cough was especially bad in winter, and I hardly slept at night. Almost in desperation, my parents looked for suitable Chinese herbal medicines and found foods that even a child could eat, such as eggs fried with sesame oil and boiled pear juice. Through their efforts, my asthma was cured by the time I entered primary school.

When I was a child, my nickname was "Big-head." That was because, although my body was small, my head looked large in comparison. When my classmates teased me by calling me "Big-head," my mother would comfort me by saying that my head was big because I was smart. Nevertheless, my body would not have improved if I hadn't had nourishment.

As my mother was too busy to prepare breakfast, she made a special arrangement with the nursery school I attended to give me a bottle of milk every morning. This was really an exception and I hid in the nursery school kitchen to drink my milk so no one would see me.

My favorite foods were fruit and fish. I was under the impression that my father didn't like those foods. I learned the truth later, when I was in senior high. Food was scarce

in those days, and that was why my father didn't eat fish or fruit—probably so that I could.

My parents did their utmost to take care of me until I entered junior high school, so my body gradually became balanced. But I was also indulged and had strong likes and dislikes so I didn't really eat meat and vegetables until I entered college. This problem, however, was cured by my wife after I got married. She was industrious and learned to cook through books and magazines, preparing many different types of food. Through her efforts, I gradually began to eat various vegetables, and even beef.

In the old days, I would read until late at night and sleep late in the morning. After my daughter was born, the whole family would get up in the morning and sit down to breakfast together. Thus, we developed a rhythm for our daily lives and our health became even better. In a word, I maintain my health by being together with my family. My experience is not exceptional. Perhaps there are differences, but your experience is probably similar.

I don't live with my mother these days, but when we talk on the phone the script is always the same: "Are you well? Do you have money? Have you gotten used to Japan?"

I hear these words overlaying the lyrics of Masashi Sada's song, "Kakashi." These words spoken in common between mothers and children around the world are probably what keep us all healthy.

[Translated by: A. KUSHIMA]

全家团聚给我健康

李水

从大学生起到43岁的现在，一直是175cm，55kg的我，写健康法简直就是班门弄斧。

我出生时的体重在平均值以下，又患有先天性哮喘。当时，几乎没有有效的止咳药，冬天时咳得厉害，夜里也睡不好。不甘心的父母，找出了种种的中药。终于搞到了小孩也能吃的芝麻油炒蛋，川贝母煮梨汁两剂偏方。在父母努力下，入小学前我的哮喘奇迹般地好了。

我儿童时代的绰号是「大头」。身体小，相对来说头就显得大。欺负我的人喊我「大头」的时候，母亲总是安慰我说，因为你脑子灵。可是，不补充营养，体形不会变好。

母亲工作忙每天都吃不上早饭，却为我订了一瓶牛奶。因为是特例不便让周围的人看见，早晨我总是在幼儿园厨房悄悄地喝。

我爱吃水果和鱼。在我印象里这些都是父亲不喜欢吃的食物。可上高中时我终于明白了。那时物资不足，父亲假装不爱吃水果和鱼。

到中学为止，父母想尽了各种方法。总算是让我的体形变得比较平衡了。可是因为被过分娇惯，我对食物的好恶也很激烈，到大学时还不太喜欢吃肉和蔬菜。这个问题，结婚后被妻子改正了。妻子是个努力家，通过菜谱和杂志学习作各种饭菜。托她的福，我也一点点地能吃多种蔬菜，甚至能吃牛肉了。

从前，我总是读书到深夜，早晨睡懒觉。有了女儿之后，全家早上一起起床，一起吃饭。每天的生活变得有规律，身体也越发变好了。

倘若用一句话来概括我的健康法，那就是全家团聚。我的经验也没什么特别，大家也一定会有类似的经历。

我现在没有和母亲住在一起，不过母亲在电话里总是说同样的话。

「身体好吗，钱够用吗，日本习惯了吗……」就好像听到日本歌手佐田雅志的『稻草人』那首歌。

我想每当听到这样的，全世界的母亲的共同问候语时，所有的人都会精气十足的。

万国四方八方（5）太極拳との出会い

岩船 雅美

【2007年8月28日記】

3年ほど前のある朝。まだバンコクに住んでいた頃。首を寝違えて目が覚めた。首筋に鈍い痛みがあつて回すことができない。夕方になっても治らなかった。あいにくとその日は、午後7時発の長距離バスにタイ北部に出張する予定だった。目的地までは約10時間かかる。依然として回復しない首に不安があつたが、予定を変更することもできないからそのままバスに乗り、2泊3日の出張に出た。

そして、首の症状がそのまま固定されてしまった。以後、3カ月にわたってそのままになってしまったのだった。

首がうまく回らない、というのは大変なことだ。眠っていても寝返りをうてない。誰かに呼ばれても、顔だけをそちらの方向に向けることができないから、体そのものの方向を変えなければならない。こんな動作が、ロボコップという映画の主人公を連想させるというので、同僚たちは最初は面白がっていたのだが、だんだんと「病院に行ったら？」と同情してくれるようになった。

まず、バンコク総合病院（Bangkok General Hospital）に行った。「筋肉が固まっています」と言われ、痛み止めと筋肉弛緩剤をもらった。1カ月たっても治らなかった。次に、バムルンラード病院（Bumrungrad Hospital）に行った。やはり痛み止めと筋肉弛緩剤をもらい、「筋肉のコリをほぐす体操」を教えてくれた。しかし、1カ月たっても症状は軽くもならなかった。どちらも、評判の良い病院だし、かつて胃炎や気管支炎を治療してもらったことがあったのだが、首の症状はまったく良くならなかった。こうなると、毎日が苦痛以外のなにものでもない。

そんなある日、友人が鍼の先生を紹介してくれた。気功師でもあるという女性だという。藁にもす

がる思いで訪ねて治療をお願いした。しばらくのインタビューと触診を経て、「あなたの『気』の流れが滞っています」と言われ、首筋から腕、そして足まで10本近い鍼がうたれた。治療後も症状は改善しなかったが、3週間は必要と言われ、翌週も翌々週も治療に通ったら・・・すっきりと快癒した。

先生によると「あなたの『気』はもともと、とてもシンプルで力強く流れています。でもそれが複雑な都市生活のストレスでうまく流れなくなったのです。」という説明だった。そして、「気」について深くうかがっているうちに意気投合し、太極拳の修行を勧められた。なんとその先生は、タイの太極拳大会の金メダル保持者でもあり、特別に個人教授してくださるという。それから、2年間にわたり、先生から週一回太極拳を指導していただいた。私が日本に帰国したため止む無く中断したが、今も先生とは連絡をとりあっている。

太極拳を始めてから、驚くばかりのできごとがたくさん起こった。オーバーウェイトだった体重が3カ月で7kg減った。35度台だった体温が36度台になった。生活が朝方になった。心の在りようがどんどんポジティブになってゆくのがわかった。そして、修行が進むにつれて、体の出すサインがわかるようになったのである。たとえば、肩コリだ。肩のあたりの筋肉が収縮してくると、それがわかるようになった。背筋しかり、表情筋しかり。そんなときは、体をリラックスさせてやるとコリ防止になる。だから、ここ数年、私は肩コリと無縁になった。もちろん首が回らなくなることもない。

太極拳は、先生の指導を思い出しながら、今も毎日続けている。何よりの健康法である。

お読みの皆さまにもお勧めいたします。ぜひ肩コリ・フリーの世界にお越しくださいませ。

Every Direction of the World (5) Encounter with Taijiquan

Masami IWAFUNE

[August 28, 2007]

One morning, about three years ago—I still lived in Bangkok—I woke up with a crick in my neck. I wasn't able to turn my head and had a dull pain at the nape of my neck. It didn't get better by evening. Unfortunately, I planned to go on a business trip to the northern part of Thailand, a long-distance, and would be leaving at 7 o'clock that very evening. It would take about ten hours to get to my destination. I didn't think I could change my plans and started the three-day trip, feeling uneasy about my continuing pain.

And... the symptoms remained. After that, the pain continued as it was for three months.

It's a very serious thing to be unable to turn your head. It was hard for me to toss from side to side in bed. When someone called me, I had to turn my body in that direction, otherwise I wasn't able to face him/her. My colleagues at first made fun of me saying I looked like the main character in the movie Robocop. As my condition didn't improve, they started sympathizing and empathizing with me and said, "Why don't you go to a hospital?"

I first went to Bangkok General Hospital. The doctor said, "Your muscles are stiff," and gave me pain-relievers and muscle-relaxing pills. One month passed and things didn't get better. Then I went to Bumrungrad Hospital and again they prescribed pain-relievers and muscle-relaxing pills. They also taught me exercises to relax my muscles. One month passed and things still didn't get better. Both hospitals had good reputations and actually had cured my gastritis and bronchitis. However this time, neither one did any good. I thought and felt nothing but pain everyday.

Then one day, one of my friends introduced me to an acupuncturist. She also practiced qigong (chi kung). I was like a drowning man clutching at straws and turned to her

for help. After an interview and some manipulation, she said, "Your Qi has stagnated" and treated me with nearly ten needles in my neck and arms, and down to my feet. Nothing changed then, but she said it would take three weeks. I trusted her and visited her the next week and the week after that... and guess what! I recovered completely!

According to her explanation, my Qi originally ran simply and strongly. "However, it became stagnant due to stress from complicated urban life," she said. I was interested in Qi; she talked and I listened. We hit it off and she encouraged me to practice taijiquan (tai chi chuan). She was nothing less than a gold medalist in Thai Taijiquan Tournaments and was kind enough to offer me private lessons. After that, I took lessons twice a week lessons for two years until I came back to Japan. We still keep in touch.

Quite a few surprising things happened when I started practicing taijiquan. I had been a little overweight before, but lost seven kilograms in three months. My 35-degree body temperature increased to 36 degrees. I became an early bird. My mind became more and more positive. As the training continued, I sensed the signs from my own body. Let's take the example of stiff shoulders. I now know when my muscles start to contract. I can feel it in my back muscles as well as my facial muscles. When I relax my muscles, the stiffness goes away. Owing to this, I have not suffered from stiff shoulders for some years, not to mention from cricks in my neck.

I am still practicing taijiquan, now with the memories of training with my teacher. To me, this is the best way to keep fit.

Dear readers, I sincerely recommend that you perform taijiquan. Welcome to the stiffness-free world.

[Translated by: M. KAWASHIMA]



[2007年8月28日]

三年前的一天早上，还是住在曼谷的时候。睡觉时头颈扭筋醒来了。颈部痛得不能转动。到了晚上还是没有好转。不凑巧，当天晚上要坐7：00的长途汽车去泰国北部出差，要坐差不多10个小时才能到达，我担心自己还没有恢复的颈部痛。因为是不能变更的预定，就这样坐了长途汽车、出发了2夜3天的出差。

头颈不能动，真是够呛，睡觉时不能翻身，想要跟谁说话，脸也不能对着对方。这种样子，不由想到了Robocop电影的主人公。起先，同事们还觉得有趣，慢慢的对我同情起来，劝我「去医院看看吧」。

先是去了曼谷综合医院（Bangkok General Hospital）诊断是「肌肉正在硬化」，给了我止痛药和肌肉弛缓剂，还教给我做肌肉柔软的体操。但是，一个月后，仍然没有变好。二个医院，都是名声很高的，过去，曾经治好了我的胃炎和支气管炎，但是头颈的痛却治不好。每天只有自己知道的颈痛一点办法也没有。

有一天，朋友介绍给我一位针灸医生，这个女医生并且是气功师。

抱着能否给我一点什么药的愿望去请她治疗对我短时间的一些问诊后对我说「你是气流动不畅」就从颈部到手腕，脚打了10针左右的针灸，针灸后我的症状并没有改善，女医生说需要3个星期的治疗、于是下礼拜，下下礼拜都接受了针灸治疗。果然很快的

痊愈，心情就感到轻松。医生对我说，你体内的「气」原本非常充足流畅，因为在都市里生活，受到各种压力的原因，所以使你体内「气」不能很好畅通了。

然后，她劝我，关于「气」趁你在「气」恢复流畅时「意气投合」修行太极拳吧。

这个医生还是泰国太极拳大会的金牌保持者，特别个人教授也可以，从那以后、持续2年、医生每周一回指导我学习太极拳。

日本归国后，不得已中断了，但是现在仍和那个医生有着连系。

太极拳开始以后，出现了很多使人惊奇的事。本着我的腰围超大的体重，减轻37kg，本来35度的体温，到了36度，每天从早上开始，由于心情轻松所以对生活抱着积极的态度。而且，随着太极拳修行的进行中，体内存在的问题也治愈了，例如：肩肌肉硬化也逐步改善，背部肌肉也伸展正常，表情的肌肉也自然，这样身体就感到自然放松，也就防止了肌肉硬化。所以这几年来，我和肩膀肌肉硬化没有缘了，当然颈部也没有转不过来的情况了。

太极拳使我每天都想到指导我的这位医生，现在，我每天都继续着这比什么都好的健康法。

我对读到这篇短文的每一位也做太极拳，消除肩膀肌肉硬化、自由自在的生活。

[翻译：上冈 满子]





コラム：「塩」にまつわる日本の慣習 (「清めの塩」とか「盛り塩」とか)



日本では、「塩」には調味料の他に特別な役割があります。

日本神道では塩は穢れ(けがれ)を祓い(はらい)清める力を持つ(「清めの塩」)と考えられており、そのため祭壇に塩を供えたり神道行事で使う風習があります。また、日本では「死」を穢れの一種とみなす信仰があって、葬儀の後には塩を身体に撒いて(まいて)身を清める風習があります。さらに相撲においては取り組み前に塩を使って土俵を清めます。これは神道の思想に基づくものですが、同時に塩による殺菌効果もあります。

また、日本国内で料亭や飲食店の入口に塩を盛り付けておく「盛り塩」という風習がありますが、これはお客様を集める縁起担ぎのようです。

Column: Japanese customs concerning salt (purifying salt and piled salt)

In Japan, salt plays various roles in addition to its use as a seasoning.

In Shintoism, salt is considered to have the power of purification (purifying salt) and is used as an offering at the altar and in various Shinto rituals. Further, some Japanese people regard death as unclean so they sprinkle salt on those who have attended a funeral. This is an act of purification, they say. At sumo tournaments, wrestlers scatter salt on the sumo ring to purify it. This is based on Shintoism, but the salt serves to sterilize the ring as well.

There is also a custom in Japan of placing a small pile of salt at each side of the entrance to a restaurant or related establishment. Called “*mori-shio*,” these piles of salt are considered to be a good-luck talisman for gathering patrons.

[Translated by: M. KAWASHIMA]

专栏「净盐」和「盛盐」

在日本,「盐」除了作为调料以外,还有特别的用途。

日本神道认为盐有除污洁净的力量(「净盐」),因此在祭坛上供奉盐,神道仪式上使用盐。日本人的信仰中还认为「死」是一种齷齪,因此丧葬仪式之后有撒盐净身的习俗。甚至在相扑比赛前也要用盐清洁相扑场。这些都是基于神道的思想,的确盐原本就有杀菌作用。

在日本国内的日式酒家和饭馆的入口,有放置「盛盐」的习俗。这是为了广招顾客,生意兴隆。

[翻译:李水]

港区国際交流協会「中高生のシンガポール大使館訪問」

野崎 愛（高3）

セキュリティの厳しい門をくぐって大使館の中に足を踏み入れると、そこにはシンガポールの方々による芸術的な和を取り入れたタペストリーなどの作品や、壁に「進めシンガポール」とマレー語で書かれている紋章がかかっている大理石のフロアが広がっており、恍惚として見ほれてしまいました。

大使館の方々には、生活や教育システム、国政に関するお話など、分かりやすく、楽しくお話をいただき、とてもおもしろかったです。『いつか、暖かで人びとの活気に満ちたシンガポールへ足を運べたら嬉しいな』と思いました。

多民族国家のシンガポールでは、新聞ひとつをとっても様々な言語での発行で、同じ国の中での言葉の違いに、文化の差を感じました。大使館でとっている新聞を見せていただき、『こういった配慮もなされているのだな』と改めて思いました。面積は東京 23 区よりも少し大きいくらいとおっしゃっていましたが、そこには日本では味わえない多民族国家ならではの世界の広がりのようなものが感じられました。

短い時間でしたが、貴重な体験をありがとうございました。

Visit to the Singapore Embassy by junior and senior high school studentsAi Nozaki (3rd year high school)

I entered the Singapore Embassy through a strictly guarded security gate. Tapestries and other works by Singaporeans covered the walls with an artistic harmony and a marble floor inlaid with a crest bearing the words, “Majulah Singapura” (Onward Singapore) written in Malay spread out in front of me. I was so overwhelmed that I just stood there and stared.

An Embassy staff member talked about the country's life, education system and government. The talk was easy to understand and interesting, so I really enjoyed it. I thought to myself, “Someday I'd like to visit Singapore, where the people are warm-hearted and very energetic.”

In multi-ethnic Singapore, newspapers, for example, are published in several languages. I was able to sense the cultural diversity through the many languages used in this one country. I looked through a newspaper at the embassy, and thought again, “They even pay attention to things like this.”

The staff told us that the area of the country is just a little larger than that of Tokyo's 23 wards, but I was able to feel the broader world of a multi-ethnic population—something that I can't feel in Japan.

The visit was brief, but I would like to say thank you to the staff for a very valuable experience.

[Translated by: T. KOIZUMI]

中高生の新加坡大使館訪問

野崎 愛（高3）

穿过高度安全的大门，步入新加坡使馆的时候，首先映入眼帘的是，挂在墙上的充满着和谐气氛的壁毯等艺术品。这些作品来自多位新加坡艺术家之手。令我看得出神的是，一直延伸到大理石大厅里的，用马来语写的「前进，新加坡」徽章。

使馆的各位工作人员，风趣地介绍了该国的生活和教育，即使是有关国政的话也通俗易懂。『如果能到热情而充满活力的新加坡去一趟，一定会让我很快乐』。

多民族国家新加坡，即便是一份报纸也用多种语言发行。同一个国家里的不同种语言，反映了各种文化的差异。看到使馆里的报纸，令人感觉到新加坡国政的周密周到。虽然面积只比东京 23 区稍微大一点，却能感到在日本无法体会到的多民族国家才有的宽广世界。

在使馆里的时间虽短，却让我获得了宝贵的体验。谢谢。

[翻译：李水]

編集後記

暑い夏も一段落しました。このサウスウィンドが届く頃には、東京でも金木犀の香りが街にただよっていることでしょう。

次号のテーマは「第二の人生」(My Second Life)です。ヨーロッパやアメリカでは早期に退職して、好きなことをして暮らす第二の人生もあるようです。日本では退職後もまた別の会社に再就職したりボランティア活動をするなど、何かと社会活動に関わる人が多いと思います。私の知人でも40代後半ですでに退職して、旅行をしてまわっている夫婦もいます。彼らはすでに残りの人生にかかる経費をすべて貯金できたので(うらやましい!)、あとは好きなことをしながら暮らせるのだそうです。別の友人は医師として仕事をしている間に自宅と不動産を購入し、その賃料の収入で暮らしを支えていけるのだそうで、豪華な暮らしをしているわけではないですが、楽しく節約をしながらイタリアのアグリツーリズモに3ヵ月滞在したり、モンゴルでの恐竜の化石発掘に何週間も参加したりしています。

私はやはり日本人なのか、早く儲けて退職したいという希望は強くなく、社会に関わって仕事をしていきたいと思っています。皆さんの「第二の人生」はどのようなものでしょうか。皆さんからの寄稿をお待ちしています。

South Wind 編集長 ののがきあつこ

Postscript

The hot and humid summer has gone. When you receive this issue, I believe *kinmokusei* (fragrant olives) will be in bloom everywhere in Tokyo.

The theme for the next issue is "My Second Life." I sometimes hear about people in Europe or the U.S., who retire early and spend the rest of their lives as they want. It seems to me that Japanese people prefer to continue with social activities such as working in other companies or as volunteers after retirement. One of my friends retired in his late 40's, and has been traveling overseas with his wife. They say that they have already saved enough money to enjoy doing whatever they want to do for the rest of their lives (I'm jealous!). Another friend of mine who was a doctor, purchased a house and other real estate and the rental income pays their expenses. Their lives are not luxurious, but they enjoy cutting corners and participate in *agritourismo* in Italy for three weeks or a hunt for dinosaur fossils in Mongolia for three weeks and so on.

When I think about my second life, I find myself a typical Japanese. I do not have a desire to retire early, and hope to continue my social activities. What do you think about your second life? We are looking forward to receiving your contributions.

Editor in Chief: Atsuko NONOGAKI

编辑後记

酷热的夏天已告一段落。当您收到这期南风的时候，东京街上一定是桂花飘香了。

下一期的题目是「第二人生」。在欧美，有人早期辞职，做自己喜欢的事。在日本、有人退休后到别的公司再就职、

或者做博爱工程等。总之许多人退休后仍继续参与社会活动。我的朋友才40几岁就已经辞职，夫妇一起到各地旅行。他们已经存下余生所需的全部费用(令人羡慕!)。以后的生活就是做自己喜欢的事。还有位医生朋友在职期间就买下自己的家和一部分不动产，仅是租金就能支撑全部生活。虽说不是太豪华的生活，却很快快乐。有时在意大利农村民泊3个月，有时在蒙古花几周参加恐龙化石的发掘。

作为一个日本人，早点赚足钱辞职的希望并不很强烈。我想一直做点和社会有关的工作。诸位有怎样「第二人生」。编辑部等待着来自诸位的投稿。

编辑长 野野垣 安津子
[翻译：李水]



投稿募集

港区国際交流協会翻訳委員会では、紙上を意見発表／交換、討論の場として、多様性を認識し、一層深い理解と友好を互いに深め合うことを目的として「South Wind」を発行しています。皆さまの投稿をお待ちしております。なお、掲載についてはSW編集部で検討させていただきます。

- ① South Wind に掲載された記事は港区国際交流協会の website に掲載されることもあります。
- ② South Wind に掲載された記事についての著作権は港区国際交流協会に帰属します。
- ③ South Wind No. 57 のテーマ：「第二の人生」について（投稿締切日＝11月15日）

投稿方法： 原稿は原則として日・英・中のいずれかを使用してください。投稿原稿の字数は800字以内をお願いします。

宛先： 105-8511 港区芝公園 1-5-25 港区役所8階
港区国際交流協会事務局 South Wind 編集部
Fax: (03) 3578-3537 E-mail: s-wind@minato-intl-assn.gr.jp

Your Contribution is Welcome

By exchanging opinions with other people, who are from different cultures or backgrounds, in "South Wind," we hope we are able to recognize the diversity of our society and deepen our mutual understanding and friendship with each other. Please take full advantage of this opportunity to express your opinions! The Editorial Committee reserves the right to accept, reject and/or edit articles submitted for publication.

1. Minato International Association reserves the right to publish all articles submitted for publication in South Wind on their website (<http://www.minato-intl-assn.gr.jp>).
2. Copyrights on all articles submitted for publication in South Wind become the sole property of Minato International Association.
3. Deadline for articles on "My Second Life" for South Wind No. 57 is November 15

How to contribute: Please submit your essay written in Japanese, English or Chinese; essays should be 1,200 words or less.

Send contributions to: South Wind Editorial Room; Minato International Association
Minato City Hall 8th Floor, 1-5-25 Shibakoen; Minato-ku, Tokyo 105-8511
Fax: 03-3578-3537 E-mail: s-wind@minato-intl-assn.gr.jp

募稿

目前港区国際交流協会翻訳委員会出版名叫「South Wind」の小報。基于不同国家之文化风俗等，互相提出各种各样的意见，把该报当看发表所交换所想讨论各个意见之场所，进一步加深相互理解加强交流为其目的。欢迎各位积极投稿。将由编辑部研究决定是否采用。

- ① South Wind 里登载的文章也可能在港区国際交流協会の website 里发表。
- ② South Wind 里登载的文章的著版权是归港区国際交流協会所有。
- ③ South Wind No. 57 主题：「第二人生」（投稿截止日期＝11月15日）

投稿方法： 原稿原文请用下面的语言：日语、英语、中文，投稿原稿的字在800字以内，请多关照。

收件地址： 105-8511 港区芝公園 1-5-25 港区区役所8楼
港区国際交流協会「South Wind」编辑部