

まちをつなぐもの



浦添市長 松本 哲治

みなさん、覚えていますか？ 昨年、吉本興業が作成して、発表と同時に多くの批判を浴びて一日で公開停止となった「人生会議」のポスターを。それは、人生の最終段階について考える「終活」はとて大切なことで、口頭から身近な人たちと話し合ってもらおう、というのが人生会議の意図でした。

ところで、あなたは人生の最後について考えた事がありますか？場所は病院や施設、それとも自宅ですか。寝たきりや車イス生活かも知れませんが、認知症を患い会話もままならなくなっているかも知れません。そんな時、何を想い、何を大切にしながら日々を過ごしたいですか？そして、そんなあなたにそばにはいたい誰がいてくれるのでしょうか？

そんな未来の事なんていくら考えてもわからないけれど、一番好きな場所で、一番好きな人たちに囲まれて、最後まで自分らしく、穏やかに幸せに暮らしていかたいですね。

誰もが最期まで安心して幸せに暮らせる浦添市にするためには、在宅医療や介護に関わる専門職の人たちがそれぞれの役割を果たしチームとして連携しながら支えていかなくてはなりません。もちろんプロだけに全てを任せられるのではなく、私たち市民一人一人も、家

族として友人として、時には同じ地域の隣人として理解し協力し合う必要があることは言うまでもありません。

そんな在宅医療や介護をテーマにした映画「ピア〜まちをつなぐもの〜」が上映されます。不安と戸惑いと涙の交錯する看取りの現場から、希望と喜びと生きがいと満ちた心温まる再生の物語を、うらそえ介護福祉士会のみなさんが浦添市医師会と共催であなにお届けします。是非、あなたの大切な人と一緒に観に来てください。正解なんてありません。答えを導き出す事が重要なのではなく、何も決めなくていいから、映画を鑑賞してあなたの人生の事、いっぱい話してみませんか。私も会場でお待ちしています。

～うらそえ介護福祉士会主催～  
映画「ピア〜まちをつなぐもの〜」上映

日時 2月12日(水)  
【昼の部】  
午後2時30分～午後4時  
【夜の部】  
午後7時30分～午後9時  
入場料 999円  
※上映前に講演あり(参加自由)  
※各回30分前開場となります。



問い合わせ  
うらそえ介護福祉会  
☎(870)0354



シェイ・ヤマグチの  
出合いに  
Mahalo  
マハロ=感謝の意味 vol.18



原文・和訳  
シェイ・ヤマグチ  
Shea Yamaguchi

ハワイ州オアフ島出身。  
2018年8月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

アメコミュ:英語をもっと上手になりたい

第二言語を習得することは大変なことです。特に日本では、話せるよりも文法が重視されているようなので、英語を覚えるためのアウトプットは欠かせないと思います。もちろんネイティブな人たちと話す方が効率的ではありますが、そのような相手がいないでもアウトプットをできる方法があります。

まずは、自分の周りにある英語をなるべく増やすことが最も重要だと思います。英語の映画やテレビ、本、音楽等を通して、ネイティブな発音の聞き取り練習ができ、学校では教わらないネイティブが使うフレーズも覚えられるようになります。また、台詞や文章などを読み上げることによって、自発的な英語力の向上、いわゆる英語を口にする練習もできます。こうすることにより、「英語で考える」という能力が少しでも身に付けられます。

英語で考えるというのは、英語を流暢に話せるようになるための過程だと思います。普段母国語で考えているので、そのまま考えていることを言葉に変えることはできますが、第二言語習得の最初は母国語から第二言語に変換してしまいます。そのため、会話が遅くなったり、変な間が出たりすることがあり、不自然な文を作ってしまうことがあります。英語を勉強している人たちはネイティブより文法について詳しいと断言できます。簡単なフレーズを覚え、普段の生活に英語を増やし、英語を発する練習ができれば、もっと流暢になれると思います。

Improving English proficiency

Learning a second language is difficult, particularly in Japan where grammar is prioritized over speaking. That's why being able to output what you learn is indispensable. Even if speaking to native English speakers is the most efficient way to improve, there are ways to better your language proficiency even on your own.

Undoubtedly, one of the most important things to do is increasing the amount of English you encounter in your daily life. Television, movies, books, music – all of these are great mediums to help you practice listening comprehension and to get exposure to natural spoken English not often taught in schools. Additionally, reading text or lines out loud is one of the few ways to practice speaking without a partner. By increasing the amount of English you run into daily, you'll begin to develop a habit of thinking in English.

Thinking in your second language is an important step to becoming more fluent in a language. If you think in your native language, you can change your thoughts into words without batting an eyelid at it, but when you learn a second language, you have to actively translate what you want to say first. Because of this process, conversations become slower and you might end up creating awkward sentences. From my experiences, learners of English tend to have a better grasp on English grammar than native speakers. Learning useful phrases, increasing how much English you encounter daily, and practicing speaking are all important to improving fluency.

てだっ子 STUDIO スタジオ



みやま けんじ 宮里 権智 ちゃん(1歳10か月) 仲間在



いしかわ こうや 石川 幸弥 ちゃん(5か月) 仲間在



ながしな ひさき 長嶺 陽咲 ちゃん(6か月) 勢理客在

「てだっ子 STUDIO」写真募集

●日頃の子ども写真を郵送または画像データをメールで毎月月末までに送付してください。  
※被写体の子ども氏名(ふりがな)・年齢(0か月、1歳など)・居住地区(安波茶・伊祖など)一言コメントの記入を忘れずに!

〒901-2501 浦添市安波茶 1-1-1  
浦添市役所 国際交流課  
☎(876)1258  
E-mail:kouhou@city.urasoe.lg.jp

簡単!健康!サッと作れる!  
サッとごはん

豚だしがおいしいクスイムン  
チムシンジ(豚レバーの汁物) 28品目



レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員協議会

材料(4人分)  
・島にんじん ……1本  
・豚肉肩ロース ……200g  
・豚レバー ……150g  
・かつおだし ……600ml  
・塩 ……小さじ1  
・おろししょうが ……小さじ1/2  
【臭み取り用】  
・牛乳 ……200ml

作り方  
①島にんじんは3mmくらいの厚さで斜め切りにする。  
②豚肉、レバーはそぎ切りにする。  
③レバーは臭みを取るためにしばらく牛乳に漬けたあと、流水で洗う。  
④鍋にかつおだしを入れ、島にんじん、豚肉、レバーを入れて煮る。沸騰したら、アクを取る。  
⑤弱火にし、肉がやわらかくなったら、塩、おろししょうがで味を整える。

栄養成分表示(1人あたり)  
エネルギー 192kcal/たんぱく質17.7g/脂質11.1g/炭水化物3.4g/食塩相当量1.5g

うめ〜しポイント  
チムシンジは沖縄の郷土料理で、「チム」は豚レバー、「シンジ」は煎じ汁という意味です。体力が弱まったり、貧血や力ぜをひいたときなどに食べるクスイムン(薬)としての料理です。