



ジャネル・ヒメズ

Halloweenってなんでしょう？

皆さんこんにちは！秋になりましたね！"秋"と言えば、どんなイメージが浮かびますか？日本では"紅葉"ははずせないでしょう。しかし、アメリカ人にとっては"ハロウィーン"の季節であり、ハロウィーン無しの秋は迎えられません。皆さんはハロウィーンをご存知ですか？



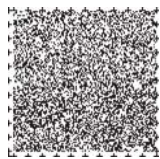
ハロウィーンは元々アイルランドの祭りですが、現在は、アイルランドよりアメリカの方が人気があります。ハロウィーンの晩、子どもたちが近所の各家を訪ねて「TRICK OR TREAT! (キャンディーちょうだい)」とおどかして、物をねだります。アメリカでは、近所の人のことをあまり知りませんが、ハロウィーンの際は特に、家と心を広げ、仲間意識を強くします。子どもの祭りであるだけではなく、大人たちもこの祭りが大好きです。大人は近所の子どもたちのため自分の家をお化け屋敷に変更します。怖い音楽を聞きながら、子どもたちは仮装をした大人からキャンディーをもらいます。



さて、どうして子どもも大人も仮装をするのでしょうか？これは、ハロウィーンの晩に幽霊・魔女・悪魔などが出てくるので、そのお化けと同じ格好をしていれば"安心"という伝説からきています。ハロウィーンは実は怖い祭りなのに、子どもたちには愛しい祭りです。国際交流員として、私は自分の子どもの頃の思い出を伝えたいと思います。ですので、去年に引き続き、今年も市内の子どもたちを対象に、ハロウィーンを実感できるイベント（10月29日開催）をします。来年もチャンスがあれば、ぜひやりたいと思います！

国際交流チャリティイベント
ベトナム料理教室のご案内
ベトナムの子ども達を支援するためのチャリティイベントとして、次の日程でベトナム料理教室を開催します。
と き：11月26日(日) 10:00~13:00
と ころ：かもてらす 参加費：1,000円
当日講師の先生によるベトナムの食糧や教育支援のための寄付にもご協力下さい。
【問】 政策企画部国際交流室 ☎0854-40-1014

ソフトボール国際交流デーの開催
島根県内の国際交流員と一緒に、ソフトボールを通して、国際交流をしませんか。
と き：11月11日(土) 9:00~12:30
と ころ：大東高校グラウンド 参加費：無料
9時に集合し、ウォーミングアップとゲームをした後プレイボールです。
【問】 政策企画部国際交流室 ☎0854-40-1014



SPコードとは音声読み上げ用のバーコードです。このコードを専用装置で読み取ることで、記録されている情報を音声に変換することができます。

あてはまる項目がある人は、ストレス解消に心がけましょう。

自分のストレスをチェックしてみよう

体が疲れているとかぜをひくのと同じように、こころも疲れやす。ストレスが長引くと不調をきたし「うつ状態」「うつ病」などを引き起こします。ストレスの原因を早く知り、上手に対応していきましょう。

こころのかぜ ひいていませんか？ PART



こんにちは、**保健師**です。

20



しっかりと休養・ぐっすり睡眠
バランスの良い食事・楽しい食卓
適度な運動・ウォーキングなどで気分をリフレッシュ
ゆったり・のんびり入浴タイム
趣味や遊び・楽しみでこころをリラックス
自分なりのストレス解消法を見つけましょう(旅行、運動、音楽鑑賞、人と話す、温泉、睡眠、アロマセラピー等)

ストレスをためない生活を

【体のサイン】
落ち着かない、気が重い、仕事の能率が上がらない、ゆううつ、イライラ
動悸、息切れ、頭痛、肩こり、胃の痛み、体がだるい、疲れやすい、不眠、食欲がない

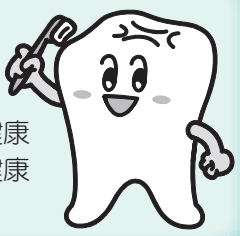
「うつ病」はならないために

早めに相談を！

こころの病気は特別なことではありません。
早期発見・早期治療が大事です。
多くの場合、きちんと治療することで、回復する病気です。
こころが疲れた時には、各健康福祉センターまたは健康推進課の保健師までご相談下さい。

~11月8日は、「いい歯の日」~

11月8日は「いい歯の日」。せっかくの食事も、歯やお口が健康でないとおいしさが半減してしまいます。歯の健康は全身の健康にもつながる大切なものです。健康寿命を延ばすためにも日ごろからお口の健康にも気をつけましょう。



田中俊也さん(木次中学校3年)

リッチモンド市の市制2百周年記念のパレードに雲南市の代表として参加できたことはとても思い出に残りました。アメリカでの生活を通じ、異文化に触れることは、貴重な体験になりました。

久村晃生さん(木次中学校3年)

研修では、異文化に触れる楽しさを学び、また、人を温かく受け入れてくれるアメリカ人の意識の高さを感じることができました。本物の家族のように付き合ってくれたホストファミリーの優しさが特に印象に残っています。今年の夏は、一生の思い出です。

岸野あすかさん(大東中学校2年)

サマースクールを通じ、日本とアメリカの違いを知ることができました。そして同時に「アメリカ人の愛国心の強さ」と「個性を大切にしているお国柄」を肌で感じる事ができました。今回の研修で得たものは私の宝です。

井田菜穂子さん(大東中学校3年)

初日はとても不安で、「帰りたい」と思ったのを覚えています。しかし、ホストファミリーと言葉の壁を越えコミュニケーションをとるうちにその不安は和らいでいきました。英語をはじめ多くのことを学ぶことができました。

坪倉慧子さん(大東高校2年)

ホストファミリーの家族は、持っていた著書を使って食事をしてくれました。私がアメリカの文化に触れるとともに、家族も日本の文化に触れた瞬間でした。このサマースクールでの絆を大切にしていきたいと思っています。

宮廻千穂さん(大東高校2年)

見るものすべてが新鮮で、研修中に訪れたすべての場所に思い出ができました。英語の勉強をさらに重ね、またリッチモンドを訪れたいと思います。

中林健太さん(大東高校2年)

自分の英語がどれだけ通じるのか試すのも、参加目的のひとつでした。ホストファミリーの優しさに触れながら、自分から会話をするようになりまし。本場の英語を学び、異文化について学んだ2週間は自分にとって大きな成長に繋がったと思います。



リッチモンド・サマー スクール事業報告

8月8日から21日までの14日間、アメリカ・リッチモンド市に滞在するリッチモンド・サマースクールに7人の団員が参加・研修しました。各団員のレポートから一部を紹介します。