

皆さんのお正月はいかがでしたか？ コロナ禍で例年とは違い、静かに過ごされたと思います。今年は初日の出が綺麗に見えたので、令和3年が明る1年になると期待しています。

日本に来てから2回目の新年を迎えた私ですが、昨年はただの長い休日と考え、新年をなんとなく過ごしたのですが、今年は同僚のおかげでワクワクしながら本格的な年越しを体験できました。（同僚に感謝です）

大晦日は、同僚と一緒に温泉で一年の疲れをほぐしてから、豪華なおせち料理をご馳走になり、黒豆や数の子の意味を教えてもらいました。年越しにはお寺でお経を唱えながら、除夜の太鼓を叩かせてもらいました。私は除夜の鐘しか知らなかったのですが、文化の違いや多様性について触れることができました。

日本のお正月を過ごし感じたことは、まず、どの国でも同じような年末年始の様子が見られることです。年末に大掃除や料理の用意に忙しくて、その後はのんびりします。

アジアの国の場合、初詣も欠かせないのが共通点で、私も今年は神社を参拝して、おみくじを引きました。

また、素晴らしいと思ったのは年賀状の文化です。メールが普及した現代でも、この風習がまだ続いている、さすがは相手を思いやる日本人の風習ですね。ベトナムでは、今はほぼSNSやショートメールでお祝いする傾向があるため、皆さんから年賀状が届き、



地域おこし協力隊
タオ さん

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



↑ 初詣の様子

ベトナムの年籠り（としごもり）は宗教に関わらず、家の外にお供え物を用意し、深夜0時に祈りながら、神様へささげます。昨年家族を見守ってくれた神様を見送り、また新年の神様を迎え、幸福や平安無事などを祈るという意味を持っています。

供える物は地方や家庭によって少し違いますが、基本的に果物・花・塩・米・お茶・お酒・茹でた雄鶏・バインテット（ベトナムのちまき）などをテーブルの上に置き、線香を焚いてお祈りをします。南部では果物の名称から「十分ゆとりある生活を送れるように」という意味で、チェリモヤ（ペルー原産の果実・ココヤシ・パイパー・マンゴーをお供えするのが一般的です。

旧暦の正月である2月12日には、今年も例年のように南部の伝統的な「ティックホットヴィン」（豚バラと卵の煮込み）と「ユアザ」（もやしのピクルス）、また、正月に欠かせない「バインテット」を食べて、ベトナムの家族とビデオコールしながら、楽しもうと考えています。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～大きくなったら～



こまつばら
めい ちゃん



おおわだ
かりん ちゃん



おおわだ
はるひ くん

Everyone's infirmary

みんなの保健室

受動喫煙をなくそう



皆さんは「3次喫煙」という言葉を知っていますか。
3次喫煙とは、煙が目に見えないのにたばこの臭いがする状態（たばこを消した後に衣服やカーテンなどに残留する化学物質を吸入すること）をいいます。

喫煙者は、非喫煙者と比較して新型コロナウイルスに感染しやすく、重症化しやすいとの報告もあり、煙を直接吸わない3次喫煙の人にも影響があるといわれています。

アメリカで実施した昨年5月の調査では、電子たばこの愛用者の新型コロナウイルス感染リスクは、非喫煙者の約5倍との結果が出ているそうです。

お互いに周囲に気を配りながら、感染拡大防止に取り組みしましょう。

喫煙は所定の場所を守りましょう

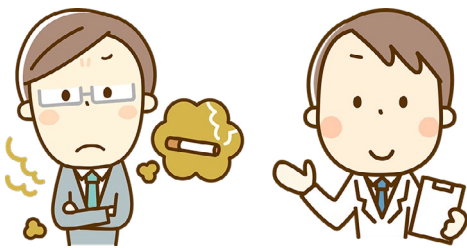
マスクを外すため、密にならないよう人との距離を保ちましょう。



衣服や髪に煙が付かないよう、十分換気しましょう

たばこの臭いのする場所に、高齢者や妊婦、子どもが近づかないように気を配りましょう

禁煙したいと思ったら、医療機関や専門職と相談し、無理のない禁煙計画を立てましょう



引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をお願いします

- 外出時はマスクを着用しましょう
- こまめな手洗い、うがいを心がけましょう
- 人混みは避け、感染リスクを回避できない場合は外出を控えましょう
- 体調管理に気をつけ、体調不良時は主治医等に相談のうえ受診しましょう
- 規則的な生活リズムを心がけ、体調を維持しましょう



一人ひとりの行動が
感染拡大を防ぐ一歩

関係保健福祉課保健係