**ｍ**

**Okaya Bunka Shinko Jigyodan Kokusai Koryu Senta**

〒394-8510 Okaya shi Saiwa cho 8-1 di dalam gedung Jawatan

Pemadam Kebakaran lama. <TEL:(0266)24-3226> FAX：(0266)24-3229

E-mail:oiea@oiea.jp [URL:www.oiea.jp](file:///\\Oieacir\共有\ニューズレター\25.4.15月号\www.oiea.jp)

**Edisi April 2015 (bahasa Indonesia)インドネシア語**



**OIC**

Newsletter ini dikeluarkan Okaya Bunka Jigyodan Koryu Senta setiap musim ( setahun 4 kali) untuk masyarakat yang berkebangsaan asing , memberitahukan tentang kebudayaan Jepang dan hal-hal yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Pertanyaan dan pendapat, silakan menghubungi alamat di atas.



かてい

****

Kantor Kokusai Koryu Senta telah pindah dari balai kota Okaya lantai 1 ke gedung Jawatan Pemadam Kebakaran lama(foto sebelah kiri).

Tetap sama sampai sekarang, melayani konsultasi kehidupan sehari-hari, kunjungan ke tempat fasilitas-fasilitas dll. Serta berusaha mendukung dan membantu warga asing yang tinggal di Okaya.

****

****

****



**[](http://www.google.co.jp/url?sa=i&rct=j&q=%E5%9B%BD%E9%9A%9B%E5%8C%96%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88&source=images&cd=&cad=rja&docid=4jwn7N_NeLdjqM&tbnid=RPArF7hHzkAY4M:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/ssa/ksk/sougou/newplan/tenbo4.htm&ei=2YN4UaLTNomwiAe3l4HICg&bvm=bv.45645796,d.aGc&psig=AFQjCNFNBEb1zxyg7GSwm0EGZn8e01a-Dg&ust=1366938962088056)**

Canora Hall

Balai kota

Kantor Kokusai Koryu Senta lama

****

**Staf ｋonseling bahasa China**

Setiap minggu hari Selasa

・hari Kamis

**Staf konseling bahasa Portugis**

Setiap minggu hari Rabu

Staf Kokusai Koryu Matthew Taylor (Bahasa Inggris) ada setiap hari !

Depan balai kota

Sungai Tsukamagawa

Kantor baru

Pos polisi

Jalan kabupaten

Ke arah Osachi・Shimosuwa

Ke arah RS Okaya

Taman Sonshi

****

Setiap hari sibuk beraktifitas kadang kita tidak menyadari bahwa kita sedang dalam keadaan stres.

Sekarang, seberapa besar tingkat stres dan kelelahan yang kita alami? Mari kita coba cek di bawah ini.

**1．Mari kita isi pertanyaan di bawah ini dengan mengisi ✓ pada □ sesuai dengan gejala yang kita rasakan/ sadari yang terjadi dalam 1 bulan akhir-akhir ini.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Cepat tersinggung dan marah | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 2. Kawatir | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 3. Merasa tidak tenang/ nyaman | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 4. Kemurungan/ kemuraman | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 5. Sulit tidur | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 6. Tidak enak badan | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 7. Sulit konsentrasi | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 8. Banyak melakukan kesalahan | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 9. Ngantuk berat saat bekerja | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 10. Kurang agresif | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 11. Capek berat(kecuali setelah olahraga) | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 12. Merasa lemas/ lelah pada waktu bangun pagi | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |
| 13.Mudah lelah dibandingkan sebelumnya | □ Tidak　（0） | □　Kadang-kadang　（1） | □　Sering　（3） |

**＜Penilaian dari gejala yang dirasakan＞Jumlahkan hasil jawaban yang ada di（　） 　 Total　　　　　　　　poin**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ⅰ** | **０～４ poin** | **Ⅱ** | **5～１０ poin** | **Ⅲ** | **１１～２０ poin** | **Ⅳ** | **２１ poin ke atas** |

**２．Mari kita isi pertanyaan di bawah ini dengan mengisi ✓ pada □ sesuai dengan kondisi pekerjaan yang terjadi dalam 1 bulan akhir-akhir ini.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Kerja lembur dalan 1 bulan | □　Tidak ada atau  kadang-kadang （0） | □　Banyak　（1） | □ Sangat  banyak　（3） |
| 2. Jam kerja tidak beraturan(perubahan rencana, kerja mendadak) | □　Sedikit（0） | □　Banyak　（1） | ― |
| 3. Beban waktu perjalanan bisnis（kekerapan・jam yg dibatasi・perbedaan waktu/ kerja shift・dll） | □　Tidak ada atau kecil （0） | □ Besar　（1） | ― |
| 4. Beban waktu kerja shift malam（★１） | □ Tidak ada atau kecil　（0） | □　Besar　（1） | □ Sangat  besar　（3） |
| 5. Istirahat・Fasilitas atau jam waktu tidur siang | □ Cukup　（0） | □ Tidak cukup（1） | ― |
| 6. Beban mental kerja | □　Kecil　（0） | □　Besar　（1） | □ Sangat  besar （3） |
| 7. Beban fisik kerja（★２） | □　Kecil　（0） | □　Besar　（1） | □ Sangat  besar（3） |

★1：Perhatikan secara keseluruhan untuk kekerapan kerja shift malam dan banyaknya jam kerja. Kerja malam adalah kerja yang dimulai atau antara dari jam 22:00~5:00.

★2：Beban fisik pada pekerjaan fisik, pada waktu atau tempat yang panas/ dingin.

**＜Penilaian dari kondisi pekerjaan＞Jumlahkan hasil jawaban yang ada di（　） 　 Total　　　　　　　　poin**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ａ** | **０～４ poin** | **Ｂ** | **5～１０ poin** | **Ｃ** | **１１～２０ poin** | **Ｄ** | **２１ poin ke atas** |

****

**３．Total penilaian**

**Gunakan table berikut untuk menilai berapa poin（0～7） dari gejala yang dirasakan dan kondisi pekerjaan untuk mengukur banyaknya beban yang diakibatkan dari pekerjaan Anda.**

**【Daftar poin dari beban yang diakibatkan dari pekerjaan】**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Kondisi Pekerjaan** | | | |
| Ａ | Ｂ | Ｃ | Ｄ |
| **Gejala yang**  **Dirasakan** | Ⅰ | ０ | ０ | ２ | ４ |
| Ⅱ | ０ | １ | ３ | ５ |
| Ⅲ | ０ | ２ | ４ | ６ |
| Ⅳ | １ | ３ | ５ | ７ |

※Bagi yang memiliki penyakit Diabetes, Hipertensi, dll ada kemungkinan penilaian ini tidak bisa dilakukan dengan benar.

**Poin dari banyaknya beban yang diakibatkan dari pekerjaan：　　　　　　　 poin（0～7）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nilai** | **Poin** | **Banyaknya beban yang diakibatkan dari pekerjaan** |
| **０～１** | **Rendah** |
| **２～３** | **Sedikit tinggi** |
| **４～５** | **Tinggi** |
| **６～７** | **Sangat tinggi** |

****

****

Bagaimana dengan banyaknya beban yang diakibatkan oleh pekerjaan Anda? Check list ini, berguna untuk pencegahan penyakit, berdasarkan dari hasil-hasil penelitian medis, dapat mengukur besarnya/ banyaknya beban yang diakibatkan oleh pekerjaan Anda. Orang yang yang besar poinnya 2～7, dari banyaknya beban yang diakibtkan dari pekerjaan sesuai dengan Check list nomer 2(yang poinnya 1 atau 3 pada “Kondisi Pekerjaan”), maka orang tersebut ada kemungkinan mengalami kelelahan yang menumpuk dan perlu perbaikan.

Sebagai kebijaksanaan idividu, pada bagian yang ada kemungkinan bisa diperbaiki silakan perbaiki masing-masing. Dan pada bagian yang tidak bisa diperbaiki, silakan konsultasi pada atasan atau dokter dll, serta berusaha untuk memperbaiki kondisi pekerjaan.

Selain itu, karena juga ada gejala yang dirasakan yang disebabkan dari gaya hidup sehari-hari selain akibat dari kondisi pekerjaan, jadi juga penting untuk meninjau kembali tidur dan istirahat. Untuk mencegah kelelahan yang menumpuk, kurangilah beban serta tidur dan istirahatlah yang cukup.

Memperpendek jam kerja adalah salah satu cara yang efektif untuk mencegah kelelahan selain dapat mengurangi beban, juga dapat mempermudah tidur dan istirahat.

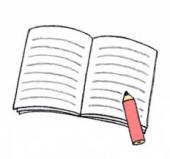
Apabila jam lembur Anda melebihi 45 jam per bulan, silakan mempertimbangkan untuk memperpendek jam kerja. Meskipun sudah tidur dan istirahat yang cukup tetapi tidak pulih dari kelelahan, badan

lemas dan tidak enak badan yang berkelanjutan, mungkin itu adalah salah satu penyakit.

Janganlah diputuskan sendiri dan hal yang terpenting adalah periksakan ke dokter atau

lembaga medis terdekat.



[](https://www.google.co.jp/imgres?imgurl=http://hureaij.sa-suke.com/aiueo.jpg&imgrefurl=http://hureaij.sa-suke.com/&docid=gDgDjvowmlbi0M&tbnid=NyVDgE6wy-rw_M:&w=453&h=266&ei=HgNCU6f1MoSpkwXq6YDAAw&ved=0CAIQxiAwAA&iact=c)

Bagi orang-orang asing yang mau belajar bahasa Jepang, di Kokusai Koryu Senta dibuka kelas bahasa Jepang gratis.

Silakan bergabung! Siapa saja boleh ikut.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tanggal** | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 |
| **Tempat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Kelas hari Senin　　 Pukul：１９：００～２０：３０　　 Tempat：Ilf Plaza Culture Center lantai 3**

**Kelas hari Rabu　 Pukul：９：３０～１１：００　 Tempat：Kokusai Koryu Senta Kaigi Shitsu**

**(Gedung Jawatan Pemadam Kebakaran lama)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tanggal** | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 |
| **Tempat** | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ | ＯＩＣ |

****

****

31 Mei(Minggu): 　Canora Yose(pertunjukan Rakugo, dll) yang ke 8

18 Juli(Sabtu): Chiisa na Famiri Konsato(konser kecil keluarga)

19 Juli(Minggu):　 Canorata Orchestra Pertunjukan rutin

1 Agustus(Sabtu):　 Weekend concert Matsuda Kanon Piano recital

13 September(Minggu):　 Alfred Hause Tango Orchestra

21 September(Senin・hari libur):　 Shin Kokuritsu Gekijo Bare Dan(tim Ballet Teater Nasional Baru). Pertunjukan Ballet untuk anak-anak　「Cinderella」

1 November(Minggu): Festival musik Midori to mizuumi no Machi yang ke 8 New Japan Philharmonic

7 November(Sabtu)・28 November(Sabtu): 　Festival musik Midori to mizuumi no Machi yang ke 8

　 Majima Yudai(kritikus musik) Lecture Concert

6 Desember(Minggu):　Canora Shonen Gasshodan(paduan suara anak laki-laki dan

perempuan)　 Pertunjukan rutin

28 Februari 2016(Minggu): Weekend concert　Kyuhee park Guitar recital

Dan masih ada acara lain yang direncanakan.

