



你好 冈谷

（公财）冈谷文化振兴事业团国际交流中心

〒394-8510冈谷市幸町8-1冈谷市旧消防厅舍内<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\25.7.15月号\Oieacir\共有\ニューズレター\25.4.15月号\www.oiea.jp)

2015年　　4月刊（中国語）

**OIC**

～此刊物是财团法人冈谷市文化振兴事业团国际交流中心向在住的外国藉市民介绍日本文化和各种便利的生活信息的刊物，每季度一次、1年4回发行。如有疑问请致电右上地址咨询。～



かてい

**** **国际交流中心搬迁**

国际交流中心从原来的冈谷市役所一楼搬迁到冈谷市旧消防厅舍内（照片上的建筑物）。

和以前一样,生活相谈和设施见学会等各项工作内容都没有任何变化,我们将一如既往的为冈谷市在住的外国籍朋友们全力以赴的做好各种支援工作,请大家多多关照。

****

****

****



**[](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)**

****

正面から入って

ください

**中国语相谈员**

每周星期二・星期四

**巴西语相谈员**

每周星期三

**国际交流员マット（英语）每天！**

は

スタッドレスタイヤを履きましょう

ワンポイントアドバイス

****

你 的 疲 劳 积 累 程 度？

我们每天都在忙碌中度过,很多人都会感到心身疲惫,精神状态紧张。

现在我们自己是否也正处在精神紧张的状态下呢!我们来做一个精神压力程度和心身疲劳程度的测试。

**+**

**１．最近一个月内的自觉症状、请在符合自己项目前的 □ 里打✓。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １．情绪急躁 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| ２．不安 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| ３．心神不定 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| ４．忧郁 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| ５．失眠 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| ６．身体不适 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| ７．集中力差 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| ８．经常做错事 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| ９．工作时犯困 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有 （3） |
| １０．犯懒，什么都不想做 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有 （3） |
| １１．筋疲力尽（运动后除外） | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| １２．早上起床后也会感到疲倦 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |
| １３．和从前相比更容易感到疲倦 | □　基本上没有　（0） | □　偶尔会有　（1） | □　常常会有　（3） |

**＜自觉症状的评价＞请将各个答案后面的（ ）内的数字加起来。合计 　　　点**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ⅰ** | **０～４点** | **Ⅱ** | **5～１０点** | **Ⅲ** | **１１～２０点** | **Ⅳ** | **２１点以上** |  |  |

**２．最近一个月内的工作状况、请在符合自己项目前面的□里打✓。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １．一个月固定工作时间外的工作日时(加班) | □　没有或适当（0） | □　多　（1） | □　非常多　（3） |
| ２．工作时间不规则（预定时间改变、突然工作） | □　少　（0） | □　多　（1） | ― |
| ３．出差的负担（频繁・约束时间・时差等） | □　没有或很小　（0） | □　大　（1） | ― |
| ４．深夜工作(晚班)的负担（★１） | □　没有或很小　（0） | □　大　（1） | □　非常大　（3） |
| ５．休息・补觉的时间和设施 | □　适当　（0） | □不适当　（1） | ― |
| ６．关于工作上的精神负担 | □　小　（0） | □　大　（1） | □　非常大　（3） |
| ７．工作上身体的负担（★２） | □　小　（0） | □　大　（1） | □　非常大　（3） |

★1：请按照深夜工作的频繁度和时间数等综合判断。深夜工作（晚班）是指（晚上10点－早上5点）之内的时间段。

★2：体力劳动者，做寒冷・酷热的工作等造成身体上的负担

**＜工作状况的评价＞请将各个答案后面的（ ）内的数字加起来。合计 　　　点**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ａ** | **０～４点** | **Ｂ** | **5～１０点** | **Ｃ** | **１１～２０点** | **Ｄ** | **２１点以上** |

****

**３．综合判定**

**使用下面的表格、自觉症状和工作状况综合来计算出你工作上负担程度的点数（0～7）。**

**【工作负担程度点数】**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **工 作 的 状 况** | | | |
| Ａ | Ｂ | Ｃ | Ｄ |
| **自觉症状** | Ⅰ | ０ | ０ | ２ | ４ |
| Ⅱ | ０ | １ | ３ | ５ |
| Ⅲ | ０ | ２ | ４ | ６ |
| Ⅳ | １ | ３ | ５ | ７ |

※患有糖尿病和高血压等疾病者不一定能够正确的判断出答案。

**你工作上负担程度点数是：　　　　　　　点（０～７）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **判 定** | **点 数** | **工作的负担程度** |
| **０～１** | **低程度** |
| **２～３** | **偏高程度** |
| **４～５** | **高程度** |
| **６～７** | **非常高程度** |

****

****

您工作的负担程度如何呢？这项测试是为了预防工作上的负担对身体造成疾病而经过医学方面的研究来对工作上负担程度进行的测试。

负担程度的点数为2～７点者,属于身体疲劳者,测试表2上面所表示的项目和工作状况（点数为1或3点的项目）都需要改善。

由个人判断可以改善的项目，请自行改善。经过个人判断无法改善的项目，请向领导或产业医生相谈来帮助改善工作状况。

如果自己感觉不是因为工作上的压力而是生活习惯上的原因时便需要调整睡眠，休息等作息时间。为了减轻身体上的疲劳和负担，保持充足的睡眠和休息是非常必要的。

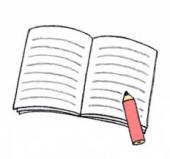
减少工作时间，身体疲劳也会同时减少,能够保持充足睡眠和休息,这也是预防身体疲劳的一个有效方法。

如果你一个月的工作时间超过了45个小时,请一定要减少工作的时间。

但是如果已经保持了充分的休息后身体的疲劳感还不能够恢复,依然感到全身疲倦时,我们就应该考虑是否是其他病因而造成的身体疲劳了。

当自己无法判断时请去医院就诊咨询。



[](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)

日本语教室的信息

国际交流中心为了广大外国籍的朋友们能够更好的学习日本语而举办了免费的日本语学习教室。任何人都可以,欢迎大家来日语教室学习交流。

**星期一的教室　　时间：１９：００～２０：３０　　场所：イルフプラザ３楼カルチャーセンター**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 |
| **地址** | 第2  会议室 | 第2  会议室 | 第2  会议室 | 第2  会议室 | 第2  会议室 | 第2  会议室 | 第2  会议室 | 第2  会议室 | 第2  会议室 | 第2  会议室 |

**场所改变了**

**星期三的教室 时间：９：3０～11：0０ ：国际交流中心会议室（旧消防署舍内）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 |
| **地址** | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 | ＯＩＣ  会议室 |

****

平成27年度カノラホール举行公演

****

５月３１日（星期日）　第８回カノラ演技场

７月１８日（星期六）　小型家庭音乐会

７月１９日（星期日）　カノラ音乐团定期演奏会

８月　１日（星期六）　周末音乐会 松田华音的钢琴独奏音乐会

９月１３日（星期日）　阿尔弗雷德家庭探戈乐团

９月２１日（星期一・祝日）新国立剧场芭蕾舞团为孩子们表演芭蕾舞（灰姑娘）

１１月1日（星期日）　第8回新日本爱乐交响乐团（景色优美的城市）音乐节

１１月７日（星期六）・２８日（星期六）第8回（景色优美的城市）音乐节真嶋雄大（音乐评论家）

音乐会讲座

１２月６日（星期日）　カノラ少年少女合唱团 定期演奏会

２０１６年２月２８日（星期日）周末音乐会朴葵姬的吉他演奏会

