

【座談会記録】 C 班 (テーマ：病気について)

日時：2023年3月4日(土) 19:30~20:30

場所：柴崎学習館2F調理室

参加者：(受講生5名) 11. 高江洲まこ(中国/日本)、12. 高江洲まみ(中国/日本)、14. アーン(ベトナム)、15. ミルトン(シンガポール)、16. ガルシア(メキシコ)、

(講師3名) 佐藤、葛、味香

司会：佐藤、記録：味香

座談会の結果：

Q1. 子供の頃から言われている健康法はありますか？

(司会)：佐藤) 自分の国で何か良い健康法はありますか。

(全員) 返答なし。

Q2. ふだんの生活で健康のために気をつけていること：

(司会) 日本では花粉症の人が多くいます。くしゃみ、涙、鼻水の症状がでて、困っています。私も花粉症です。花粉症の予防の為、マスクをします。

(まこ) 中国では花粉症があります。予防は何もしていません。

(ガルシア) メキシコのメキシコシティは 1200mと高く空気が移動しないため、空気が悪く(スモッグ)、見通しが良くない。自動車のナンバープレートにより、1週間運転ができません。お金持ちは車を2台持っていて、規制のナンバープレートでない車に乗ります。

(ミルトン) シンガポールでは車は午前7時から午後7時まで運転ができます。

(アーン) ベトナムは天気がいいです。春、めっちゃ暑いです。暑い時、帽子をかぶります。寒いと鼻水が出ます。私は朝にいろいろな運動をします。1年に2回位病院に行きます。コロナがひどくなり、皆はマスクをしています。2週間、外出禁止になりました。買い物は"ショッピング"に頼んでデリバリーしてもらいます。

Q3. 病気の予防と睡眠時間について

(司会) 皆さんは毎日何時間くらい寝ていますか。

(まこ) 早く寝て早く起きます。夜9時に寝て、朝6時に起きます。

(ガルシア) 6時間、(くず) 7時間、(ミルトン、まこ) 8時間、(まみ) 12時間、(味香) 8-10時間。

(司会) 皆さん、何か運動をしていますか。

(アーン) バドミントンをしています。

(ガルシア) テニスをしています。右手と左手で 30 分間ずつ、ボールを壁にぶつけています。他に、頭が良くなる体操をしています。手指を交差して組み合わせ、半回転させて、思った指を動かしたり、同時に手を反対方向に回したりします。

(司会) 病気の予防で何かしていることはありますか。

(ミルトン) 油をたくさん食べるのを避ける。野菜をたくさん食べるのが良い。

(まみ) 卵を毎日 1 個食べます。

(ガルシア) 生卵は食べません。茹で卵は食べます。ライムも食べます。イランに仕事で行ったとき、イランのライムは甘くて、美味しかった。

(くず) 花粉症にはヨーグルトが良い。青魚もいいです。

(司会) 毎日お風呂に入りますか。

(ミルトン) シャワーしか浴びません。

(アーン) 毎日入りません。シャワーだけです。

(司会) 健康診断をしたことはありますか。

(ガルシア) メキシコではそういうシステムはありません。

(アーン) ベトナムでは健康診断があります。

(ミルトン) 中学の時、1 回健康診断をしたことがありました。

(司会) 日本では 1 年 1 回、健康診断を受けます。

Q4. 日本の病気予防で、驚いたことはありますか？

(司会) 病気予防で、日本に来て驚いたことはありますか。

(ミルトン) 日本の病院代は安いです。シンガポールは日本の 3 倍高いです。日本は病院の予約をして、待つ時間が短いです。

(まこ) 中国では漢方薬を飲みます。

(ミルトン) シンガポールでは病気の時、おかゆに卵を入れて食べます。

(まこ) 中国ではおかゆを食べます。肉も食べます。温かいお湯を飲みます。

(アーン) ベトナムでは朝は食べなかったが、日本に来てから、朝食食べるようになり、元気になりました。

(ミルトン) 日本では、コロナの前からマスクを着けていました。

(アーン) 日本では、コロナでマスクをつけなければいけません。

Q5. 座談会に対する参加者の感想：

(ガルシア) このテーマが良かった。

(アーン) このテーマは良かった。新しいことを知ることができました。

(ミルトン) 初めて座談会に参加したのが怖かった。でも自然に話せた。

(まこ) 楽しかった。話がおもしろかった。

(まみ) 楽しかった。

今回は司会の佐藤講師が参加者全員、平等に発言できるようにうまく誘導してくださり、本当に有意義でとても楽しい座談会になりました。

以上、文責：味香