

Ituturo ko ang paraan upang paano maging mainit ang katawan sa panahon ng tag yelo.

ぬぐだまるしび、おへるっす

あたた ほうほうおし ※ 温まる方法教えます



Ang tag lamig sa Akita ay malamig na malamig at maraming yelo. Gumawa ako ng paraan para hindi matalo sa lamig. Upang maayang paglagi. Ito pong paraan sa anti-lamig.

あきた ふう ゆき きび さむ つづ さむ ま すこ かいてき す さむ たいさく と あ
秋田の冬は、雪と厳しい寒さが続きます。寒さに負けず、少しでも快適に過ごしてもらえよう、寒さ対策を取り上げました。

Sa loob ng kuwarto / 室内編

Sukima(siwang) tape:

Kung ang kuwarto ay may siwang di maiwasan pumasok ang malamig na hangin sa loob nang kuwarto. Para ito ay maiwasan gumamit ng space tape sa pinto o bintana upang ito ay matakpan ang siwang. Ang tape ay dumidikit sa kabilang gilid at sa kabila naman nito ay sponge.

スキマテープ:

へ や すきま つめ かげ なが こ
部屋に隙間があると、どうしてもそこから冷たい風が流れ込んできます。それを防ぐために、隙間があるドアや扉に隙間テープを使いましょう。隙間テープは片面が粘着面となっており反対側はスポンジになっています。



Bubble cushioning:

Ang bubble cushion ay plastic sheet na may hangin sa loob. Ito ay ginagamit pambalot sa gamit upang di ito mabasag o masira. Ididikit ito sa bintana. Para ang hangin galing sa labas ng kuwarto ay mapigil. At ang mainit na hangin sa loob ng kuwarto ay di lumabas. Pinipigil din ang pagwatery sa tanghali.

きほうかんしょうざい 気泡緩衝材:

もの はいそう つつ まど は なか にく
物を配送するときに包むシートを窓に貼ります。シートの中に見える空気が、ガラスと部屋の中の空気を遮って、部屋から熱が奪われたり、外から冷気が入ってきたりするのを防ぎます。昼間は結露も防いでくれます。



Mga gamit / グッズ編

※ Ito pong mga napili ng mga staff na nakatira sa Akita ken. / ※こちらは秋田在住のスタッフからのおすすめです。

Alpombra or towel na pwedeng isuklob sa tuhod:

Mas maganda kung may nakalagay palagi nito kahit isa sa loob ng sasakyan o sa trabaho, para hindi lamigin ang tuhod.

ひざかけ:

しょくば くろま なか いちまい
職場のデスクや車の中に一枚あると、ちょっと寒いとき使えて便利です。



Hottie:

Bago matulog ay ilagay sa loob ng higaan o sa ilalim ng lamesang pinagtatrabahuan. Pwedeng gamitin ito sa iba't-ibang paraan.

ゆ 湯たんぽ:

ね まえ ひとん なか お
寝る前に布団の中に置いたり、デスクで足元に置いたりとは使い方は様々です。



Mainit na karpet:

Ang walang stove o hindi gumagamit ng stove, para po sa inyo inirerekomenda ko po ang hot carpet. Maramdaman nyo po ang mainit galing sa paanan.

ホットカーペット:

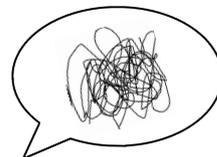
ストーブが使えない人におすすめです。足元から温かくなりますよ。



Protection para sa Influenza !!

よぼう

インフルエンザを予防しよう！！



Taon taon ng Disyembre ay umaatake ang influenza. Normal na krangkaso ang mara-ramdaman dito (sakit ng lalamunan, sipon, hatsing at ubo), Pag lalagnatin ng 38°C pataas at sakit ng ulo, sakit ng katawan, sakit ng kasu kasuan at sa ibang parte katawan. Kung kayo ay nakaramdam nitong sintomas pumunta at kumunsulta agad sa ospital o clinic.

まいとし がつごろ 毎年12月頃からインフルエンザが流行します。インフルエンザは、普通の風邪の症状(のどの痛み、鼻みず、くしゃみや咳など)の他に、38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が現れます。これらの症状があったら、早めに病院に行きましょう。



1) Magpababakuna bago maepidemya ng influenza.

りゅうこうまえ

せつしゅ

1) 流行前のワクチンの接種

Ang bakuna para sa influenza ay para hindi lumala ang kalagayan kung nagkaroon nito at hindi bumigat ang lagnat at iba pang nararamdaman.

インフルエンザワクチンは、インフルエンザにかかった場合に重い症状になるのを防ぎます。



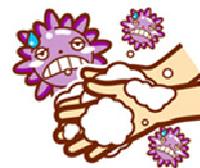
2) Pagkagaling sa labas ay maghugas ng kamay at mag mumog.

がいしゅつご てあら

2) 外出後の手洗い、うがい

Mabisa ang pag huhugas ng kamay at daliri, pag mumog galing sa labas, mabisa rin ito upang maalis ang nasagap na influenza wills sa katawan.

外出後の手洗いとうがいは、手や指、喉など体に付着したインフルエンザウイルスを取るために有効です。



3) Panataliing laging pareho ang temperature sa loob ng bahay. / 3) 適度な湿度の保持

てきど しつど ほじ

Ang tuyong hangin ay maging sanhi ng pagbaba nang function ng mucosa(ang manipis na balat sa lalamunan) Panatiliing 50%~60% ang temperatura ng kwarto para maiwasan ang pag dry nang hangin sa kwarto. Maiging gumamit nang humidifier para maiwasan ang influenza.

空気が乾燥すると、のどの粘膜の機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使いましょう。適切な湿度は50~60%です。



4) Umiwas sa maraming tao kung labas. / 4) 人混みへの外出を控える

ひとご がいしゅつ ひか

Kung nauuso ang influenza iwasang pu-munta sa maraming tao o sa downtown. Para maiwasan ang pagkahawa sa influenza mabisa gumamit ng mask upang di mahagap ang alikabok o virus dala ng hangin.

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。外出をする場合は、外から細菌の侵入を防ぐことができる、マスクをするのが有効です。





Ang sakakazu ay solid white fermented food galing sa bigas na minasa at kinunan ang katas. (Ang katas ng bigas ay maging Sake). Kazujiru ang tawag ng soup na galing sa sakakazu. Ito po nilulutong madalas at palaging kinakain sa parte ng malamig na lugar. Ito po ay may epekto para magpapainit ng katawan.

酒粕は、日本酒などのもろみをしぼった後に残る白い固形物の発酵食品で、体を温める効果があります。その酒粕を使った「粕汁」は寒い地方の冬によく食べられています。

◆ Kazujiru ◆ 粕汁 ◆



Recipe ni: Kikuchi Keiko
Nutritionist ng Nijinomachi Co.

レシピ協力者: 菊地景子さん
((株)虹の街 管理栄養士)

Sangkap (pang 5 tasa) / 材料 (5碗分)

Shio sake (maasin na salmon)	200g	しおさけ 塩鮭	200g
Labanos	150g	だいこん 大根	150g
Carrots	50g	にんじん 人参	50g
Gobou(burdock)	50g	ごぼう	50g
Konyaku	90g	こんにゃく	90g
Aburage(piniritong tofu)	1pcs	あぶらあ 油揚げ	まい 1枚
Naganegi (leeks)	1pcs	なげ 長ねぎ	ほん 1本
Sakekazu	50g	さかかす 酒粕	50g
Miso	40g	みそ	40g
Tubig	1000cc	みず 水	1000cc

◆How to make◆

- ①Hiwain ang shiosake ng maliit, ilagay sa bowl, banlian ng konti.
- ②Hiwain ng 4cm ang labanosa ang kapal ay 8mm, Ang carrots at gobou ay hiwain sa haba ng 4cm, At ang kapal ay 6mm.
- ③Banlian din ang konyaku at ito ay hiwain din katulad ng labanos②. Ang naga negi ay hiwain lang ng tama .
- ④Banlian din ng konti ang aburage, upang mawala ang mantika nito,Hiwain ng manipis.
- ⑤Ilagay ang lahat ng sangkap sa kaldero puera lang ang negi at miso, pakuluin.
- ⑥Kung ang gobou, labanos at carrots ay malambot na, ilagay ang ①sake, kung ito ay medyo luto na ilagay ang natitirang miso (20g) tingman ang timpla habang nilalagay pa ang natitirang miso bago ito ilagay ang lahat na sangkap.
- ⑦Haluan muna ng konting sabaw ng⑤ang sakekazu, ilagay at ihalo sa kaldero, pakuluan ng konti, ilagay ang negi at ito ay luto na.



つくかた 作り方

- ①塩鮭は一口大に切り、ざるにあげ、さっと熱湯をかけます。
- ②大根は長さ4cm、厚さ8mmの長さに切り、人参とごぼうは長さ4cm、厚さ6mmの長さに切ります。
- ③こんにゃくは一度茹で、②の大根と同じ長さに切ります。ねぎは小口切りにします。
- ④油揚げはさっと熱湯をかけ、余分な油を抜き、細く切ります。
- ⑤鍋にねぎとみそ以外の具材を全部入れ、水で煮ます。
- ⑥ごぼう、大根と人参が柔らかくなったなら、①の鮭を入れ、火が通ったら、半分の量のみそ(20g)を加え、味を確認しながら、残りのみそを調整して加えます。
- ⑦酒粕は少々⑤の汁で溶いてから鍋の中に入れ、火が通ったら沸騰させない程度にし、ねぎを放してできあがり。

財団法人 秋田県国際交流協会
(AIA: Akita International Association)

〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1階
Atrion Building2-3-8 Nakadori, Akita City

【TEL】018-893-5499 【FAX】018-825-2566

【HP】http://www.aiahome.or.jp

【E-mail】aia@aiahome.or.jp

【Open hours/開館時間】月(Lunes)～金(Biyernes)9:00-18:00

Consultation tel
018-884-7050

