

KAIKOUKAI

Vol.02



**FROM JAPAN
TO THE WORLD**

外国人向け社内報

KAIKOUKAI from Japan to the world

KAIKOUKAI

Philosophy

1. We aim for comprehensive medical care.
 2. We aim to provide medical care that is truly in the best interests of the patient.
 3. We aim to run an operation that provides an optimal working environment for medical practitioners.
-

No. 2: Table of Contents

- ★外国人職員の紹介 3～15
Introduction of Foreign Staff
- ★コンビニで買える人気&おすすめスイーツ紹介 . . 16
Introduction to Popular and Recommended Sweets Available at
Convenience Stores
- ★日本の文化紹介：日本の鍋料理について 17
Introduction to Japanese Culture: Nabe Dishes in Japan
- ★レシピ紹介：すき焼き 18
Recipe Introduction: Sukiyaki
- ★偕行会ニュース 19
Kaikoukai News

★Staff introduction

今回紹介する職員の方々



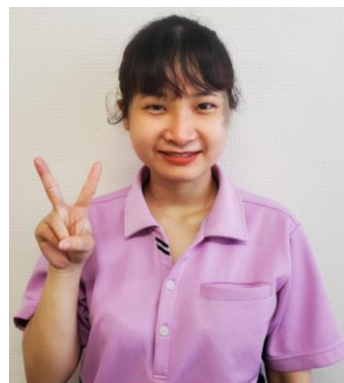
ヤユクアジ エントレスナ
Yayuk Ajeng Tresna
 小規模のぞみ
 Small-scale Multifunction In-home
 Nursing Care Nozomi
 インドネシア
 Indonesia



ビ ロネズ ジェシーアレグ ロ
Billones Jessie Areglo
 小規模ちくさ
 Small-scale Multifunction In-home
 Nursing Care Chikusa
 フィリピン
 Philippines



アラバ ンセサルジ ヨンポールコラド
Alaban Cesar John Paul Collado
 GHちくさ
 Group Home Chikusa
 フィリピン
 Philippines



ファムティタイタイン
Pham Thi Thai Thainh
 ケアサポート新茶屋
 Elderly Health Care
 Facility Care Support Shinchaya
 ベトナム
 Vietnam



パ ンデ ィマニサ
Pandey Manisha
 GHちくさ
 Group Home Chikusa
 ネパール
 Nepal



オウギ ヨウメイ
王 晓明
 中国事業部
 Corporate Head office
 中国
 China

小規模のぞみ	・・・在宅医療事業部	小規模多機能型居宅介護のぞみ
小規模ちくさ	・・・在宅医療事業部	小規模多機能型居宅介護ちくさ
GHちくさ	・・・在宅医療事業部	認知症高齢者グループホームちくさ
ケアサポート新茶屋	・・・在宅医療事業部	老人保健施設ケア・サポート新茶屋
中国事業部	・・・法人本部国際医療事業部	中国事業部



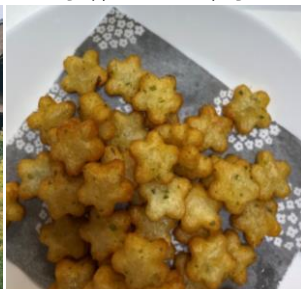
ヤクク アジェントレスナ

呼び名：ヤククさん
出身国：インドネシア
趣味：日本や韓国のドラマ
を見ること

**日本の景色を見るのが
楽しみでした。**

京都 清水寺

手作りのお菓子



私は日本に来る前から日本の四季の景色をメディアなどで見ていて、とても美しい国だと思っていた。実際日本に来てから見た春の桜はとてもきれいで感動しました。冬の雪に関しては、雪を見たことはありますが積もっている雪景色はまだ見たことがありませんので、友達との旅行で雪景色を見る事をとても楽しみに

しています。友達とはお休みの日に買い物に行ったり遊びに行ったりしています。友達と遊ぶことはとても楽しいですが、最近新型コロナウイルスであまり外出ができないということもあってお家で日本のドラマや韓国のドラマを観たりして一人時間も楽しむことができます。でもコロナが落ち着いたらずっと行ってみたかったディズニーランドや白川郷に旅行に行きたいと思っています。また料理をすることが好きなので、お家でクッキーなどを作って、職場に持っていったりもしています。私の作ったクッキーを皆さんとても美味しいと言ってくれるのでとてもうれしいです。また作って皆さんにご馳走したいと思っています。



ありがとうメッセージ

いつも応援してくれる、お父さん、家族、親友にいつもありがとう。
みんながくれた応援など、私はものすごく感謝して、大事にしています。特にお父さん、この美しい国で、働かせてくれてありがとう。いつもそばにいてくれてありがとう。
愛しているよ。（みんな大好きだよ）
私の指導員さんとスタッフへ、いつも私に親切にしてくれてどうもありがとうございます。



Yayuk Ajeng Tresna

Nama : Yayuk
Negara Asal : Indonesia
Hobi : Menonton Drama Jepang dan Korea

Saya sangat menikmati pemandangan di Jepang.

Sebelum saya ke Jepang, saya sering melihat saya terkesan karena bunga Sakura di musim semi pemandangan 4 musim yang ada di Jepang lewat media, dan menurut saya Jepang adalah negara yang begitu indah. Saat saya sudah berada di Jepang, ternyata benar-benar indah. Untuk salju di musim dingin, sebenarnya saya sudah pernah melihatnya, tetapi saya belum pernah melihat pemandangan dengan salju yang menumpuk. Oleh karena itu, saya sangat menantikan liburan di mana saya bisa melihat pemandangan dengan salju yang menumpuk bersama teman saya.

Kuil Kiyomizu-dera, Kyoto

Kue buatan sendiri



Di hari libur, saya sering berjalan-jalan dan pergi berbelanja dengan teman-teman. Berjalan-jalan bersama teman sangat menyenangkan, tetapi karena adanya pandemi virus korona, akhir-akhir ini, saya jadi jarang bermain keluar, dan berada di rumah saja. Di rumah, saya biasanya menghabiskan waktu sendirian untuk menonton drama Jepang dan Korea. Jika kondisi pandemi korona mereda, saya ingin sekali pergi jalan-jalan ke Disneyland dan Shirakawago.

Oh iya, saya juga suka memasak. Saya biasa membuat kue di rumah, kemudian membawanya ke tempat kerja. Banyak yang bilang kue buatan saya enak, dan saya sangat senang mendengarnya.

Jika ada kesempatan, saya ingin membuat kue dan memberikannya ke kalian semua.

Ucapan terima kasih



Kepada Ayah, keluarga, dan sahabat-sahabatku. Aku sangat berterima kasih karena selalu mendukung dan menyemangatiku. Aku hanya ingin mengungkapkan betapa berharganya dukungan yang kalian berikan kepadaku. Dan terkhusus untuk Ayahku, terimakasih karena telah mengizinkanku bekerja di negeri yang indah ini. Terima kasih selalu ada untukku.

Aku sangat menyayangi kalian.

Kepada rekan kerja di tempat kerja, terima kasih karena selalu baik pada saya.



ビロネス ジェシー アレグロ

呼び名：ジェシーさん
出身国：フィリピン
趣味：ギター、プログラミング
特技：絵を描くこと

フィリピンにいる家族と いっしょに行けたらいいな

子供の頃、日本について特集しているテレビ番組を観ました。時間通りに電車が来る事や魚を生で食べている様子を観て本当かなと思っていましたが、日本に来て、テレビで観た事が本当であった事に驚きました。私の地元ではバスの時間がしっかりと決まっていないので、時間通りに来る日本のバスや電車はとても便利だと思いました。特に驚いたのはその「安全さ」です。

日本では、小さい子供でも一人でバスや電車を利用していますがフィリピンでは見慣れない光景であったのでとても驚きました。また日本の冬は本当に寒くて大変だと感じました。初めて雪を見た時は感動しました。テレビで札幌雪祭りを観ましたが、フィリピンの家族と一緒に北海道に行けたらいいな、と思っています。

コロナ禍でなかなか出かけられなかったこともあり、休みにはJavaなどのプログラミングの勉強をやっています。きっかけは、もともとパソコンやゲームが好きだからです。

プログラミングを勉強して何になりたいという目標は特にはないのですが、本格的に習ってみたい気持ちがあります。今はオンラインで自分で学んでいます。



ありがとうメッセージ

日本に来てから研修生の世話をしてくれた国際部の方、世話をしてくれて辛抱強く教えてくれた同僚、いつも指導してくれた所長さん、特に良好な労働条件と訓練を提供してくれて日本で働く機会を与えてくれた偕行会に心より感謝申し上げます。



Billones Jessie Areglo

Palayaw: Jessie

Bansa: Pilipinas

Libangan:Gitara,Programming

Espesyal na Kasanayan: Pagguhit

Sana makapunta ako kasama ang pamilya ko na nasa Pilipinas....

Noong bata ako, napapanood ko sa TV ang mga programa tungkol sa Japan. Totoo kaya na dumadating sa oras ang mga tren? At kung kumakain ba ng hilaw na isda ang mga Hapon? Pagdating ko dito sa Japan, isa sa mga ikinasurpresa ko na totoo ang mga napanood ko sa TV noon. Sa amin kasi ang mga bus ay walang sinusunod na oras, Sa tingin ko mas maganda sana kung katulad ng

dito sa Japan ang mga bus at tren sa Pilipinas na may sinusunod na oras at dumadating sa oras.

Isa pa sa ikinagulat ko ay ang pagiging sobrang ligtas na lugar ng Japan. Dito kahit maliliit na bata ay sumasakay ng bus at tren magisa, na sa amin ay hindi mo makikita. Medyo nahirapan lang ako sa taglamig ng Japan.

Namangha ako noong unang beses kong makaranas ng niyebe. Noong napanood ko ang Sapporo Snow Festival sa TV ay naiisip ko na sana ay makapunta ako ng Hokkaido kasama ang pamilya ko na nasa Pilipinas.

Nang dahil sa Corona ay hindi ako gaanong makalabas, at dahil sa hilig ko sa kompyuter at games, ay sa mga araw ng aking pahinga ay nagaaral ako ng JAVA at iba pang programming languages. Wala pa naman akong partikular na layunin sa pagaaral ng Programming ngunit gusto ko itong subukang matutunan ng husto.

Sa ngayon ako ay nagaaral nito online.



Mensahe ng Pasasalamat

Nais kong ipahatid ang aking taos-pusong pasasalamat sa Internasyonal na Departamento na nag-aalaga sa mga nagsasanay mula sa ibang bansa, sa mga kasamahan ko sa trabaho na nag-alaga at matiyagang nagturo sa akin, sa direktor na palaging nagbibigay sa akin ng patnubay, at higit sa lahat sa Kaikoukai na nagbigay ng magandang kondisyon sa pagtatrabaho, pagsasanay at pagbibigay sa akin ng pagkakataong makapagtrabaho dito sa Japan.



アラバン セサール ジョン ポール コラド

呼び名：ジョンさん
出身国：フィリピン
趣味：バスケットボール
携帯ゲーム、旅行、
パソコン

夏の暑さは苦手・・・ でも夏が大好きです！

私は日本に来てから、2年以上が経ち、大分日本に慣れてきました。例えば、私は休日に大須や栄に遊びに行くことが多く、初めはバスの乗り方、地下鉄の乗り方も難しいなと思っていましたが、今ではもう慣れて、一人でどこへでも行けるようになりました。文化はもっと知りたいと思い、お正月の初詣に行って

みました。フィリピンでは、初詣という文化は無く、家族で集まってお祝いをするくらいですので、興味深かったです。また行ってみたいと思いました。

しかし、慣れないことが1つだけありました。それは夏の暑さです。フィリピンも暑いのですが日本の暑さは湿気が多くてより暑さを感じます。実は私の部屋にはエアコンがついていなくて、扇風機でしのいでいましたが、10月についに、熊澤事業部長に設置をして頂きました！設置は大変でしたが、何とか取り付けができ、安心して今度の夏を迎え入れることが出来そうです。本当にありがとうございました。夏と言えば、初めて日本に来た時に連れて行っていただいた岡崎市の花火大会が今でも心に残っているので、ぜひまた、夏は花火大会へ行きたいです。

エアコンも付いて、夏が待ち遠しいです！



ありがとうメッセージ

<家族や友人へ>

離れていても応援してくれる家族のみんなに感謝しています。私が悲しくて無気力になっているときにはいつも私を幸せにしてくれる友人、ありがとうございます。

<職場の先輩方へ>

毎日の職場や私が学ぶ必要のあることを教え、指導してくれた職場の同僚や友人に感謝したいと思います。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



Alaban Cesar John Paul Collado

Palayaw: John

Bansa: Pilipinas

Libangan: basketbol, mga laro sa selpon, paglalakbay, kompyuter

Hindi ako sanay sa init ng tag-init...

pero gusto ko ang tag-araw!

Mahigit dalawang taon na ang lumipas mula noong dumating ako dito sa Japan at nasanay na ako sa , Japan. Halimbawa, madalas akong pumunta sa Osu at Sakae kapag bakasyon, noong una tingin ko ay mahirap sumakay sa bus at subway, pero ngayon ay nakasanayan ko na ito kahit saan pa ako pumunta nang mag-isa. Gusto kong malaman ng higit pa ang tungkol sa kultura kaya pumunta

ako sa Hastumode sa Bagong Taon. Sa Pilipinas, walang kultura ng Hatsumode at nakakatuwa dahil nagtitipon lang kami kasama ang aming mga pamilya para magdiwang. Gusto kong pumunta ulit. Gayunpaman, may isang bagay lang na hindi ko nakasanayan. Ang init ng tag-araw. Sa katunayan, walang aircon ang kwarto ko at electric fan lang ang gamit ko, pero sa wakas noong Oktubre nakapagpakabit na. Mahirap magkabit pero kahit papaano nakabit ko ito, wala na akong problema sa pagdating ng susunod na tag-araw. Maraming salamat. Sa tag-araw, naalala ko pa ang paputukan sa Okazaki City noong una akong dumating sa Japan, kaya sigurado akong babalik ako muli sa paputukan sa tag-araw. Hindi na ako makapaghintay sa tag-araw gamit ang aircon.



Mensahe ng Pasasalamat

< Sa pamilya at mga kaibigan >

Gusto ko magpasalamat sa lahat ng aking kapamilya na patuloy sumusuporta sa kin at nagbibigay ng pagmamahal malayo man ako sa kanila. Sa mga kaibigan ko na walang sawang magpasaya sa kin tuwing ako ay nalulungkot at matamlay. Maraming maraming salamat.

< Sa mga nakatatandang katrabaho >

Nais kong pasalamanan ang aking mga araw-araw na kasamahan at kaibigan sa trabaho sa pagtuturo sa akin ng mga bagay na kailangan kong matutunan. Pinahalagahan ko ang inyong pag-unawa at pakikipagtulungan.



ファム ティ タイ タイン

呼び名：タインさん

出身国：ベトナム

趣味：買い物、音楽・映画鑑賞

特技：メイク

日本にはやってみたいことが たくさんあります！

日本に来てまず驚いたのは交通の便利がとても良いという事です。ベトナムには電車がなく、多くの方は移動手段にバイクを使うので、仕事に行く為に電車を利用するという事にとっても驚きました。また、店員さんが皆とても親切で丁寧なことにも驚きました。

日本の食文化に興味があって日本に来たらお寿司、天ぷら、うどんを食べてみたいと思っていました。実際に食べる事ができてどれも美味しかったです。

他に日本の文化で特に気になっているのは着物です。ずっと着たいと思ってはいますがまだ着れていません。今の目標は富士山に登る事です。他にも日本には行ってみたい場所ややりたい事がたくさんあってディズニーランドや横浜にも行きたいと思ってはいますし、スキーもやってみたいと思っています。行ってみたいところはたくさんありますが、コロナウイルスの影響で移動などの制限がある中、休日はベトナムの友達と近場へ出かけたり、ファッションショーをして過ごしています。

早く行ってみたい場所に行けるようになるといいなと思っています。



ありがとうメッセージ

お母さんへ：生んでくれてありがとう。お母さんを愛しています。

お姉さんへ：いつも励ましてくれてありがとう。

課長と主任へ：私が困った時、助けていただきありがとうございました。

職場の皆さんへ：仕事について色々教えていただきありがとうございました。



Phạm Thị Thái Thành

Bí danh: Thanh

Quốc gia: Việt Nam

Sở thích: Mua sắm,

nghe nhạc và xem phim

Kỹ năng đặc biệt: trang điểm

Có rất nhiều điều tôi muốn làm ở Nhật Bản!

Điều đầu tiên khiến tôi ngạc nhiên khi đến Nhật Bản là hệ thống giao thông rất thuận tiện. Ở Việt Nam không có tàu điện và hầu hết mọi người sử dụng xe máy để đi lại. Vì vậy, tôi rất ngạc nhiên khi người Nhật sử dụng tàu điện để đi làm. Chưa hết, điều khiến tôi ngạc nhiên nữa là tất cả nhân viên cửa hàng đều rất tốt bụng và

lịch sự. Tôi quan tâm đến văn hóa ẩm thực Nhật Bản và tôi muốn ăn thử Sushi, Tempura và Udon khi đến Nhật Bản. Thật ra tôi đã có thể thưởng thức các món đó rồi và tôi thấy các món ấy đều rất ngon. Một phần khác của văn hóa Nhật Bản mà tôi đặc biệt quan tâm là Kimono. Tôi luôn muốn mặc một chiếc, nhưng tôi vẫn chưa thử được.

Mục tiêu hiện tại của tôi là leo núi Phú Sĩ, nhưng tôi còn muốn đến tham quan nhiều địa điểm và làm nhiều điều khác nữa khi đến Nhật Bản như đi chơi ở Disneyland, Yokohama và thử đi trượt tuyết. Tôi muốn đến thăm nhiều nơi nhưng do COVID-19, có một số hạn chế trong việc đi lại. Vì vậy, tôi dành ngày nghỉ để đi chơi gần nhà với những người bạn Việt Nam và tổ chức trình diễn thời trang. Tôi mong sớm có thể đến thăm những nơi tôi muốn.



Tin nhắn cảm ơn

Gửi Mẹ của con: Cảm ơn mẹ đã sinh ra con. Con yêu mẹ.

Gửi chị của em: Cảm ơn vì đã luôn động viên em.

Kính gửi Trưởng phòng và Giám đốc: Cảm ơn Trưởng phòng và Giám đốc đã giúp đỡ tôi những lúc gặp khó khăn.

Kính gửi tất cả đồng nghiệp: Cảm ơn mọi người rất nhiều đã chỉ dẫn công việc cho tôi.



パンディ マニサ

呼び名：マニサさん
出身国：ネパール
趣味：ショッピング
いろいろな国の料理を
食べること
特技：ロッククライミング

**来日7年目・・・これから
も日本で働きたい。**

私は日本に来る前、日本に対するイメージは特にありませんでした。その為日本に来た時に全部が全部驚きでした。特に、日本人は生ものを食べる習慣があります。最初は抵抗がありましたが、今ではお寿司が大好きです。実は日本に来て、専門学校に通いながら、私はスシローでアルバイトをしていました。

その経験もあり、だんだんと好きになり、一番好きなネタはサーモンです。お寿司だけでなく、いろいろな国の料理を食べることが好きで、一番のお気に入り是中国料理です。栄に美味しいお店があるので、たまに友達と食べに出かけます。お勧めの中国料理のお店があれば教えてください。もう1つ驚いたことは、日本にはどこの家もお風呂がついていることです。ネパールではお風呂がついている家はお金持ちの家が多く、最初は、日本人みんなお金持ちの家なのかと驚きました。

7年も日本にいと、そんな驚きが懐かしく感じられます。日本の専門学校を出て、今に至ります。今後も勉強したことを活かして、40歳から50歳くらいまでは日本で働きたいと思っています。

ありがとうメッセージ



ママとパパへ

毎日つらい事がいっぱいあったと思うけどそんな時も二人でお店を頑張ってくれて、日本での6年間の勉強のためにお金を出してくれてありがとうございます。ママがいつも人の役に立つ仕事をしてねと言った事から私は今の仕事を毎日頑張っています。これからママとパパの笑顔の為に毎日頑張ります。



पाण्डेय मनिसा

बोलाउने नाम: मनिसा जि
रुचि : किनमेल गर्ने, विभिन्न
देशको

खाना खाने
शौक: किनमेल, विभिन्न देशका
परिकारखाने

क्षमता: पहाड़ चढ़ने
(रक क्लाइम्बिङ)

**जापान आएको ७ औं वर्ष भयो,
यस पंछी पनि जापानमा काम
गर्न चाहन्छु ।**

↓मनपर्ने भेडाको मासु



जापान आउनुअघि मलाई जापानको बारेमा खासै ज्ञान थिएन। त्यसैले जापान आउँदा सबै कुरा अचम्म लाग्यो। विशेष गरी, जापानीहरूले काँचो खानेकुरा खाने बानी। सुरुमा त म हिच्किचाएँ तर अहिले मलाई सुशी मन पर्छ । साँच्चै भन्ने हो भने, जापान आएर व्यावसायिक स्कूलमा

जाँदा मैले सुशिरोमा आंशिक समय (पार्ट टाइम) काम गरें। त्यो अनुभवले गर्दा म बिस्तारै मन पर्ने थाल्यो, मलाई नेटा सालमोन एक दम मन पर्ने भयो। मलाई सुशी मात्र होइन विभिन्न देशका परिकार पनि खान मन पर्छ । मलाई सबैभन्दा मन पर्ने चाइनिज खाना हो । साकामा स्वादिष्ट पसलहरू छन्, त्यसैले म कहिलेकाहीँ साथीहरूसित खान बाहिर जान्छु। कृपया तपाईंलाई सिफारिस गरेको कुनै चिनियाँ रेस्टुरेन्ट छ कि छैन मलाई बताउनुहोस्।

अर्को अचम्मको कुरा, जापानको हरेक घरमा नुहाउने ओफुरो हुने कुरा। नेपालमा नुहाउने ओफुरो धनीहरू को मा मत्रौ हुनेगर्छ। सुरुमा त सबै जापानीहरू धनी हुन की भनेर मलाई अचम्म लाग्यो । जापानमा आएको सात वर्ष भइसक्दा पनि म यस्ता आश्चर्यहरू देखेर अचम्म पर्छु। जापानको व्यावसायिक स्कूल छोडें र आजसम्म भएको छ। मैले अध्ययन गरेका कुराहरूको सदुपयोग गर्दै ४० देखि ५० वर्ष उमेरसम्म जापानमा काम गरिरहन चाहन्छु।



धधन्यवाद सन्देश

आमा र बुबालाई
मलाई लाग्छ, हरेक दिन निकै कडा परिश्रम गर्नु भयोहोला। त्यतिबेला नि दुई जनाले पसलमा कडा परिश्रम गरेर मलाई जापानमा अध्ययन गर्न ६ वर्ष पैसा दिनु भएकोमा धन्यवाद। मेरी आमाले मलाई सधैं मानिसहरूको लागि उपयोगी काम गर्न भन्नुहुन्थ्यो तेही भएर प्रतेक दिन मिहेनत गरेर जागीर (काम) गरेकी छु। अब देखि आमा र बुबाको मुस्कानको लागि म हरेक दिन सक्दो मिहेनत गर्नेछु।



おう ぎょうめい
王 晓明

呼び名 : おうさん
出身国 : 中国
趣味 : 旅行・料理
在日年数 : 20年

日本に来て20年の王さんにお話を伺いました。

01

日本を目指したきっかけはなんですか？

私よりも先に日本に留学していた主人から、日本は日本食がおいしい。マナーがよい。治安が良い。お年寄りや子供にやさしい社会。など日本のいい所をたくさん聞いていました。そこで私は日本は一体どんな国なのか？日本人はどんな人なのか？などもっと日本の事が知りたくなった事がきっかけで、主人が日本に行ってから2年後に、私も日本へ来ました。日本に来て財布を落とした時にそのまま財布が戻ってきたことにとっても感動して今でも忘れることができません。

02

仕事で悩んだ時の解決方法はなんですか？

一番の解決方法は信頼できる人に相談することです。いつまでも一人で悩み、考えて抱え込むのはよくないです。人に相談することで意外と簡単に解決することがあります。また、自分に合うストレス発散方法を見つけることも大切です。私の場合は自分の家を掃除することが大好きなので、ストレス発散で掃除をします。家を掃除してきれいになると、とてもスッキリした気持ちになり、心もリフレッシュすることができるので皆さんも是非試してみてください。

03

日本に来たばかりのみんなにアドバイス

外国人職員として、間違いを恐れないことが一番大切だと思います。「日本語に自信がないから、間違えたら恥ずかしい」と考える人が多いと思いますが、自分の気持ちをしっかり伝えることが大切です。また間違えていたとしても日本語能力の上達にもつながるので、間違いを恐れないことを意識してみてください。みなさんが仕事に没頭している姿は何よりも美しいので今後の日本での生活も一緒に頑張ってください。



Wang Xiaoming

Name : Wang

Home country: China

Hobbies: traveling and cooking

Years in Japan: 20 years

We spoke with Ms. Wang, who has been in Japan for 20 years.

01

What made you decide to go to Japan?

My husband, who had studied in Japan before me, told me many good things about Japan, such as the delicious Japanese food, good manners, safety, and a society that is kind to the elderly and children. And so, wanting to know about Japan, I began asking myself: "What kind of country is Japan?" "How are the Japanese people?" Two years after my husband went to Japan, I decided to come as well. When I was in Japan and dropped my wallet, I was so touched that I can still remember the exact moment when my wallet came back to me.

02

What is your solution when you have trouble at work?

The best way to solve a problem is to talk to someone you trust. It's not a good idea to keep worrying and thinking by yourself. Sometimes it's surprisingly easy to solve your problems by just talking to others. It's also important to find the right way for you to de-stress. In my case, I love cleaning my own house, so I do it to de-stress. When I clean my house, I feel so relieved and my mind is refreshed, so I encourage everyone to give it a try.

03

Advice for newcomers to Japan

As a foreign staff member, I think the most important thing is to not be afraid of making mistakes. Many people may think, "I'm not confident in my Japanese, so it'll be embarrassing if I make a mistake," but it's important to convey your feelings clearly. Even if you make a mistake, it will help you improve your Japanese, so try not to be afraid of making them. It is a beautiful thing when you are seen being absorbed in your work, so let's work hard together for a future life in Japan.

Introduction to Popular and Recommended Sweets Available at Convenience Stores

There are currently about 5,7000 convenience stores in Japan, and I'm sure you've all been to one at least once. To help you enjoy them more, this page will introduce you to the top three stores in Japan, 7-Eleven, FamilyMart, and Lawson with their popular sweets ranking, including my own recommended sweets that you can try when you visit them.

In this article, I would like to introduce to you the sweets ranking and recommended sweets of Seven-Eleven, which has the largest number of stores in Japan with about 20,900 stores nationwide.

Top 5 7-Eleven Sweets Sales in 2020

*Cited from a ranking published in "Ninki Geinojin ga Maji Chosa! Oniuma Sweets GP" (人気芸能人がマジ調査! 鬼旨スイーツGP), aired on Jan. 31, 2021

*The products introduced in this ranking include those that are not currently on the market.



シュー・ア・ラ・クレーム



もちりクレープ 生チョコクリーム&ホイップ



イタリア栗の濃厚モンブラン



つぶもち発芽玄米大福



なめらかカスタードのエクレア

Seven-Eleven: Top 2 Recommended Sweets

1.シュー・ア・ラ・クレーム

Price: 130 yen (140 yen including tax)



This is the No. 1 selling product with a savory baked puff pastry filled with a rich custard cream made from the finest eggs – I especially recommend it.

~Impressions~

The cream puff pastry was fragrant and firm, and the custard cream was rich but not overpowering with just the right amount of vanilla flavor. The price is reasonable, so I recommend this sweet to everyone.

2.ふわっとどら つぶあん&ホイップ 北海道十勝産小豆

Price: 208 yen (224 yen including tax)



This dorayaki dough is softly baked and filled with whipped cream and Hokkaido-grained bean paste.

~Impressions~

The dorayaki dough was moist and fluffy, with plenty of whipped cream and bean paste sandwiched in between. The whipped cream was plentiful yet lightly sweet and goes well with the sweetness of the bean paste, making it a sweet treat that I recommend to everyone.

【Japanese Culture: Nabe Dishes in Japan】

Autumn is over and the season has turned to winter. In Japan, there is a culture of having nabe ("hot pot") dishes to warm up the body during the cold season. In this article, I would like to introduce the history and types of nabe dishes.

【The History of Nabe in Japan】

The origins of nabe in Japan are said to be very old, dating back to the Jomon period when earthenware was invented. In Japan, it was customary to eat around a sunken hearth to keep warm, and the introduction of the portable shichirin in the late Edo period is said to have influenced the current style of eating around a single pot while stewing food. (Various theories possible)

It is no exaggeration to say that cooking nabe is a traditional Japanese scene where many people gather around the table to eat.

There is even a term called "nabebugyo" to describe the person in charge of organizing a hot pot.

In addition to nabe dishes, oden, and sukiyaki from all over Japan, there are now more than 100 types of nabe based on dishes from around the world, such as curry nabe and kimchi nabe,

【Top 3 Local Hot Food That You'll Want to Try at Least Once】

Kiritanpo Nabe (Akita)



In this nabe dish, cooked rice is mashed, wrapped around a skewer and grilled, then simmered in Hinai-jidori chicken broth with maitake mushrooms, white onions, burdock roots, and parsley.

Ishikari Nabe (Hokkaido)



This nabe dish is made with salmon, onions, tofu, konjac, cabbage, etc., simmered in a miso-based broth.

Mizutaki (Fukuoka)



This nabe dish is made by adding shiitake mushrooms, green onions, tofu, etc. to chicken and cabbage then slowly simmering the ingredients in water to bring out the maximum flavor of the chicken and bones.

【日本の文化：日本の鍋料理について】

「秋」が終わり季節は「冬」になりました。日本では冷え込んできたこの時期に、体が温まる「鍋料理」を食べる文化があります。今回はこの「鍋料理」について、歴史や種類などを紹介していきます。

【日本の鍋料理の歴史】

日本の鍋料理の始まりはととても古く、土器が発明された縄文時代と言われています。日本では元々囲炉裏を囲んで暖を取りながら食事をする習慣があり、持ち運びができる「七輪」が江戸時代後期に登場した事により、食卓で一つの鍋を囲み、料理を煮込みながら食べるという現在のスタイルが普及したと言われています。（諸説あり）食卓を大勢で囲んで食べる鍋料理は日本の伝統風景と言っても過言ではありません。鍋料理の仕切り担当を表す「鍋奉行」という言葉もあるほどです。

そんな親しまれている日本の鍋料理は、全国各地の鍋料理やおでん、すき焼きに加えて世界各地の料理をベースとした「カレー鍋」や「キムチ鍋」など現在では100種類以上楽しむことができます。



【一度は食べてみたい日本ご当地鍋料理 3選】

きりたんぼ鍋（秋田県）

炊き上げたご飯をすりつぶして串に巻きつけ焼いたきりたんぼを舞茸、白ネギ、ごぼう、セリなどを入れた比内地鶏のスープで煮込んで味わう鍋料理です。

石狩鍋（北海道）

鮭をメインに玉ねぎ、豆腐、こんにゃく、キャベツなどを入れ味噌仕立てのスープで煮込んだ鍋料理です。

水炊き（福岡県）

鶏肉、キャベツを中心にシイタケ、ネギ、豆腐などを入れ、鶏肉や骨の旨味を最大限引き出すため、水から具材を入れてじっくり煮込んで作る鍋料理です。

This Month's Recipe

"Sukiyaki" Japanese Beef Hot Pot

Ingredients/serve 1

Beef (chuck) . . . 120g (3 pieces of)
Firm tofu (Momen) . . . 50g (small size 1/3 pack)
Chinese cabbage . . . 100g (2 pieces of)
Shirataki noodle . . . 50g (1/4 pack)
Green onion . . . 50g (1 piece of)
Mushroom (e.g. enoki, shimeji, etc.)... 30g (1/3 pack)
Oil . . . 1 tsp

【Seasoning】*

Sugar . . . 10g (1 tbsp)
Sweet cooking sake "Mirin" . . . 15g (1 tbsp)
Soy sauce . . . 30g (2 tbsp)
Water . . . 30g (2 tbsp)

*Mixing ratio of seasoning

Mirin : Sugar : Soy sauce : Water
1 : 1 : 2 : 2

If you do not use Mirin, add 1.5 times more sugar to taste.



Ingredients

1. Cut the beef into bite-sized pieces.

Cut the Chinese cabbage into large chunks.

Cut and boil the Shirataki noodle.

Slice diagonally the green onion.

Cut the mushrooms into bite-sized pieces.

Mix the seasoning well.

2. Heat oil in a pot (frying pan), saute the beef,

and add other ingredients and seasoning.

3. When all ingredients are cooked, it is ready to serve.



※This recipe is supervised by a registered dietitian at Nagoya Kyoritsu Hospital.



【バンジャルマシン市の市民公開講座で講演】

9月24日（金）、インドネシア 南カリマンタン州バンジャルマシン市主催の市民公開講座（オンライン）が開催されました。冒頭に偕行会グループ 川原真専務理事が挨拶し、第1回目のテーマである「運動療法」について透析運動療法統括部 森山善文統括部長が講演しました。講座では冒頭に「運動療法」の意義をお話され、“寿命と運動”や“コロナ禍における運動の重要性”といった事柄についてお話しいただきました。バンジャルマシン市の市民及び医学部・看護学部の大学生、先生といった方々約400名が視聴されました。



【Public Workshop Opens in Banjarmasin City】

On Friday, September 24, a public workshop (online) was held by the city of Banjarmasin, South Kalimantan, Indonesia. Makoto Kawahara, Executive Director of the Kaikoukai Group, gave an opening speech, and Yoshifumi Moriyama, General Manager of the Dialysis Exercise Therapy Department, gave a lecture on the first theme, exercise therapy.

At the beginning of the workshop, he talked about the significance of exercise therapy and discussed matters such as life expectancy and exercise as well as the importance of exercise during the COVID-19 pandemic. About 400 people, including citizens of Banjarmasin, university students of the Medicine and Nursing Department, and teachers, all participated in the program.

【お詫びと訂正】

本誌10月発刊の創刊号に以下の誤りがありました。
ここに訂正するとともに、読者の皆様には深くお詫び申し上げます。

①フィリピンの国旗について：職員写真が掲載されているページにて上が赤色で掲載しました。本来平和な時は上が青色で、戦争の時には、天地を逆にして「勇気」「愛国心」を表す『赤』を上にし強調するという意味があります。

(誤)



(正)



②フィリピンの職員2名の名前の記載に誤りがありました。

- ・ (誤) MARIE JONABELLE VALMORIA DINULOS マリー ジ ヨナベル ヴァルモリア デ イヌロス
↓
(正) DINULOS MARIE JONABELLE VALMORIA デ イヌロス マリー ジ ヨナベル ヴァルモリア
- ・ (誤) LHOI CANEDO PARAGAS ロイ カネド パラガス
↓
(正) PARAGAS LHOI CANEDO パラガス ロイ カネド



Understanding the Philosophy and Policy of Kaikoukai

~Our philosophy and medical policy involve practical tools to improve the field.~

Our philosophy and medical policies are the foundation for all of you at Kaikoukai. With this as the basis of your argument, you can debate openly with anyone you meet. Our philosophy is not a title; it is a powerful tool to create a workplace where one can work happily.

Excerpt from page 31 of the Kaikoukai Handbook