



Washington Japanese Language School

ワシントン日本語学校

はなみずき

mail:wjls@wjls.org <http://www.wjls.org/>



2020年6月13日発行 第11号

ワシントン日本語学校
校長 森 宏 介

[ワシントン日本語学校事務局]
HOT LINE (301)962-7415
TEL (301)962-7410
FAX (301)962-7411

教科書・通知表等を配布します

メリーランド州の外出規制も緩み、レストラン等では、屋外に限って飲食物の提供が始まりました。また、教科書・教材等の整理もほぼ完了しましたので、このタイミングで皆様に、前年度後期の通知表や卒業証書、主要教科以外の教科書をお渡しいたします。配布の日時及び対象学年は以下の通りです。

月/日	配付時間帯	対象学年
6/16(火)	14:00~17:00	中学部1年
6/17(水)	9:30~12:00 14:00~16:30	中学部2年 中学部3年
6/18(木)	14:00~16:30	小学部1年
6/19(金)	14:00~17:00	小学部2年
6/23(火)	14:00~17:00	小学部3年
6/24(水)	14:00~17:00	小学部4年
6/25(木)	14:00~16:30	小学部5年
6/26(金)	14:00~17:00	小学部6年

※ お受取りにあたっては、右に示す「お受け取りにあたってのお願い」をご参照ください。

お受取りにあたってのお願い

- 指定された日時にお受け取り下さい。
- 受取り場所は、H校ロータリーです。雨天の場合は、事務局前で受け渡しをすることもあります。
- 当日、配付が難しいほどの悪天候の場合は、午前中に当該学年の保護者に中止のご連絡いたします。その際は、原則として翌日午前中に配布いたします。
- 受領書と引き換えにお渡しします。混雑を避けるため、受領書は事前に記入しておいてください。
- 代理受取りも可ですが、その際、当該受領書(児童・生徒名の下に代理人氏名を記入したもの)をご持参ください。
※教材を入れる丈夫な袋等をご持参ください。
※お越しになる際はマスクの着用をお願いいたします。

外出禁止令を受け、派遣教員並びに事務局員はテレワークを余儀なくされていますが、州政府より事業所再開の許可がでましたら、CDCのガイダンスに従って感染防止に努めながら事務局での業務を再開する見込みです。具体的な日時や対応可能な業務等については、追ってご連絡いたします。

慣用句クイズ部位編6(口)

問題：次の慣用句の正しい読み方を書き、意味を線でつなぎなさい。

熟 語	読 み 方	慣 用 句 の 意 味
口喧嘩	()	・ 証文などによらない言葉のうえだけの約束
口約束	()	・ 他人が話している間に割り込んで話す
口幅ったい	()	・ 言い争い 激しい言葉でののしりあうこと
口を挟む	()	・ 言うことが目の程を知らず生意気であること

《解答は次回》



米国ヤマト運輸

日本へご帰国？ クロネコヤマトの選べる3つの引越プラン



ご家族でお引越は任せてらくらく！

荷造りから荷解きまで
全て任せてらくらく、
ママもご機嫌！

不要家財引取りや
簡易お掃除など
豊富なオプション
サービスも助かるわ～

これで皆で
遊びに行けるよ♪



引越 らくらく 海外パック

資材のご提供、荷造り、輸送まで全て含まれているサービスです。
お客様とお打ち合わせの上、原則取り決めたお時間帯で作業致します。
お引越の際には日本語が話せるスタッフが伺い致します。
急なご要望にも日本語で対応いたします。
お引越後のお掃除、譲渡家具の配送も承ります。
トラッキングでお荷物の輸送状況を確認できます。
日本以外の世界中へのお引越についてもご相談ください。

お荷物の少ない方や、留学後の帰国に最適！

学生、個人、お荷物の少ない方に最適！
自分で梱包の格安引越プラン

- ◎箱やテープなどの梱包資材は弊社にてご用意致します。
- ◎荷造り・書類作成・日本での荷解きをご自身でお願いします。
- ◎手配の打ち合わせは日本語でサポート致します。
- ◎お荷物量に応じて4コースからお選び頂けます。
箱の組み合わせは自由です！
- ◎所要日数はお荷物引取り後、「単身プランSea」は、50～60日程。
「単身プランAir」は、7～10日程。
- ※どちらのプランもお客様が日本に到着後の配達となります。



単身プランSea



すぐに必要ではない
お荷物は船便で割安に



単身プランAir



必要なものを
最短の所要日数でお届け



米国ヤマト運輸 ワシントンDC支店
113 Executive Dr. Suite 118, Sterling, VA 20166
Email : wasoperat@yamatoamerica.com
TEL : (703)-435-4377



日本語でお気軽に！



各サービスの詳細はウェブサイトでご覧いただけます。

www.yamatoamerica.com

コロナウイルスに打ち勝つために②

免疫力を高めましょう(食物編)

皆さんは、自分の平熱をご存じですか。健康的な人の平熱は 36.5～37.1 度。実は今、36 度以下という「低体温」の人が増えているとか。体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下します。自分の平熱を知り、低体温を克服して血流をよくしておくことが、免疫力向上につながるのです。体温を上げるにはどうしたらよいのでしょうか。続いて体温を上げる方法を紹介します。



其の壹 1日30分歩く

毎日続けられることが大切です。通勤では1駅歩いて電車に乗る、毎朝の犬の散歩を続ける、買い物のときにはバスに乗らないなど、無理なく続けられる方法を考えましょう。



其の貳 入浴する

1日1回、湯船に10分ほどつかると体温が1度上がります。朝でも夜でも自分の生活リズムに合わせて入浴するようにしましょう。



其の参 スクワットで筋肉を鍛える

筋肉を鍛えると体温が上昇します。ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛えることができるスクワットがお勧めです。下半身の脂肪が落ち必要な筋肉がつくので引き締まった体をつくりながら血行を改善できます。

其の四 白湯を飲む

寝起き直後に水分を補給することが大切ですが、冷たい水を飲むと体温が下がりすぎてしまいます。水を避け、白湯を飲むようにしましょう。寝る前にも白湯を飲むことで体が温まります。

其の五 ギャバを多く含む食品を食べる

ストレスによっても体温は低下します。ストレスを緩和する成分「ギャバ」を多く含む玄米、カボチャ、じゃがいも、トマトなどを食べるようにしましょう。



其の六 体を冷やさないようにする

寒い季節は、特に体を冷やさないようにすることが大切です。腹巻を着用する、下着を一枚多く着込むなどの工夫をしましょう。

なお、このレポートは、以下のサイトを参考に作成しました。詳しくは、リンク先でご確認ください。

<https://kenko.sawai.co.jp/healthy/200909-02.html>

特別授業終了のお知らせ

特別授業「モリック先生の社会科」は、3回で終了とさせていただきます。ご参加ありがとうございました。また機会がありましたら授業をさせていただきたいと願っています。

慣用句クイズ部位編5解答

解答：鼻にかける (はなにかける) 自慢する 得意がる
鼻緒 (はなお) 下駄・草履等の履物の緒の部分、特に指を挟む部分
鼻先であしらう (はなさきであしらう) 相手の言葉にとりあうことなく冷淡に扱う
鼻息が荒い (はないきがあらいい) 意気込みが激しい 強気で威勢がいい

例文：彼は勉強ができスポーツも万能だが、そのことを決して鼻にかけることはない。

下駄の鼻緒が切れて困っていたら、彼が助けてくれたの

銀行に融資を申し込んだが鼻であしらわれてしまった。

あのボクサーはインタビューのたびに世界チャンピオンになるという。鼻息が荒いね。