

## 日本の春の悩み「花粉症」

Nỗi phiền muộn mùa xuân của Nhật Bản: “dị ứng phấn hoa”

日本では毎年2月～5月にマスクを付ける人がたくさんいます。かぜをひいた人だけではありません。鼻や目の粘膜が花粉に反応して強いアレルギー症状を起こす「花粉症」の患者が多く、マスクで対策をしているのです。日本で働く外国人にも花粉症になる人がたくさんいます。花粉症の症状と対策についてお伝えします。

Ở Nhật Bản, hằng năm vào khoảng từ tháng 2 đến tháng 5, có rất nhiều người đeo khẩu trang. Không chỉ những người bị cảm lạnh. Rất nhiều người mắc “dị ứng phấn hoa”, trong đó niêm mạc mũi và mắt phản ứng với phấn hoa và gây ra các triệu chứng dị ứng nghiêm trọng, nên họ đeo khẩu trang để phòng tránh.

Ngay cả người nước ngoài làm việc tại Nhật Bản cũng có rất nhiều người bị dị ứng phấn hoa. Dưới đây là thông tin về các triệu chứng và biện pháp đối phó với dị ứng phấn hoa.

「花粉症」とは？“Dị ứng phấn hoa” là gì？

鼻や目の強いかゆみ、何度も出るくしゃみが「花粉症」の特徴です。鼻水や鼻づまり、頭痛をとまなうこともあります。花粉症を特に引き起こしやすいのはスギとヒノキで、日本各地の山にびっしり植えられています。

Ngứa dữ dội ở mũi và mắt, hắt hơi liên tục nhiều lần là những đặc điểm của dị ứng phấn hoa. Ngoài ra còn có thể kèm theo chảy nước mũi, nghẹt mũi và đau đầu. Những loại phấn hoa đặc biệt dễ gây dị ứng là cây tuyết tùng (sugi) và cây bách Nhật (hinoki), chúng được trồng dày đặc trên các ngọn núi khắp Nhật Bản.

2月後半から5月前半にかけて、下記の症状が見られれば、残念ながらあなたは花粉症にかかっているか、これから花粉症になる可能性が高いと言えます。

Nếu từ nửa sau tháng 2 đến nửa đầu tháng 5 xuất hiện các triệu chứng dưới đây, thì rất tiếc có thể nói rằng bạn đã mắc dị ứng phấn hoa hoặc có khả năng cao sẽ mắc dị ứng phấn hoa trong thời gian tới.

花粉症になっても命に別状はありませんが、長期間続くので、かかった人はとても苦しみます。日本に来た外国人にも花粉症になる人がたくさんいます。

Dù mắc dị ứng phấn hoa cũng không nguy hiểm đến tính mạng, nhưng vì kéo dài trong thời gian dài, nên những người mắc phải rất khổ sở. Rất nhiều người nước ngoài đến Nhật Bản cũng bị dị ứng phấn hoa.

- ・鼻のかゆみ
- ・ひんぱんなくしゃみ
- ・鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ
- ・のどのかゆみ
- ・頭痛、めまい
- ・Ngứa mũi
- ・Hắt hơi thường xuyên
- ・Chảy nước mũi, nghẹt mũi
- ・Ngứa mắt
- ・Ngứa cổ họng
- ・Đau đầu, chóng mặt

花粉症は日本の国民病？

Dị ứng phấn hoa có phải là “căn bệnh quốc dân” của Nhật Bản không?

なぜ日本では花粉症の人が多いのでしょうか？花粉症は1970年ごろから増え始めました。日本では1945年以降、木材として使うためにスギやヒノキを各地で大量に植え続け、1970年ごろから花をつけるようになったからです。現在、日本に住む人の半分近くがスギやヒノキの花粉症を患っていると言われています。

Vì sao ở Nhật Bản lại có nhiều người bị dị ứng phấn hoa? Dị ứng phấn hoa bắt đầu gia tăng từ khoảng năm 1970. Ở Nhật Bản, sau năm 1945, để sử dụng làm gỗ, người ta đã liên tục trồng với số lượng lớn cây tuyết tùng (sugi) và cây bách Nhật (hinoki) ở nhiều nơi, và từ khoảng năm 1970, những cây này bắt đầu ra hoa. Hiện nay, được cho là gần một nửa số người sinh sống tại Nhật Bản đang mắc dị ứng phấn hoa của cây tuyết tùng và cây bách Nhật.

花粉症の原因は日本の山から飛んでくる花粉なので、日本を離れると症状はたちどころに治まります。この季節に花粉症の日本人が外国に旅行や出張に行くと、症状がすぐにおさまり、快適に過ごせるそうです。

Nguyên nhân của dị ứng phấn hoa là phấn hoa bay từ các ngọn núi ở Nhật Bản, vì vậy khi rời khỏi Nhật Bản, các triệu chứng sẽ nhanh chóng giảm xuống. Vào mùa này, khi người Nhật bị dị ứng phấn hoa đi du lịch hoặc công tác ở nước ngoài, thì các triệu chứng lập tức dịu lại và họ có thể sinh hoạt một cách thoải mái.

花粉症対策の薬 Thuốc phòng / chống dị ứng phấn hoa

花粉症と戦い続けてきた日本人は、そのための「武器」や「戦略」をたくさん考えました。まずは薬を使った対策から紹介します。

Người Nhật, những người đã liên tục chiến đấu với dị ứng phấn hoa, đã nghĩ ra nhiều “vũ khí” và “chiến lược” để đối phó. Trước tiên, chúng ta sẽ giới thiệu các biện pháp sử dụng thuốc.

## ■ 花粉症対策の薬

### ■ Thuốc phòng chống dị ứng phấn hoa

花粉症の季節には、日本の多くのドラッグストアに特別コーナーが設けられ、花粉症対策の薬が並びます。Vào mùa dị ứng phấn hoa, tại nhiều cửa hàng thuốc ở Nhật Bản sẽ có các khu vực trưng bày riêng, bày bán nhiều loại thuốc dùng để đối phó với dị ứng phấn hoa.

服用薬: 飲む薬。飲むと眠くなる薬もあります。値段はさまざまで、1カ月分で数千円かかる場合もあります。

Thuốc uống: Là thuốc dùng đường uống. Có một số loại khi uống vào sẽ gây buồn ngủ. Giá cả rất đa dạng, có trường hợp chi phí cho 1 tháng lên tới vài nghìn yên.

点鼻薬: 鼻の中に直接たらず薬です。鼻水や鼻づまりを治します。

Thuốc xịt mũi: Là thuốc nhỏ hoặc xịt trực tiếp vào bên trong mũi. Có tác dụng điều trị chảy nước mũi và nghẹt mũi.

目薬: 目のかゆみを抑えます。1,000円以下のものもあれば、数千円のものもあります。

Thuốc nhỏ mắt: Có tác dụng giảm ngứa mắt. Có loại giá dưới 1.000 yên, cũng có loại giá lên đến vài nghìn yên.

#### ■ 医師の処方せんで薬は安くなる

#### ■ Thuốc sẽ rẻ hơn nếu có đơn kê của bác sĩ

これらの薬のメリットはドラッグストアやネット販売で手軽に買えること。医師の処方せんは不要です。

Ưu điểm của các loại thuốc này là có thể dễ dàng mua tại hiệu thuốc hoặc qua bán hàng trực tuyến. Không cần đơn kê của bác sĩ.

一方、クリニックで受診すると、処方せんをもらえます。健康保険に加入している人が処方せんと引き換えに薬を買くと、通常、代金の7割が保険でカバーされるので、ドラッグストアで買うより安くすみます。

Mặt khác, nếu đi khám tại phòng khám, bạn sẽ được cấp đơn thuốc. Những người tham gia bảo hiểm y tế khi mua thuốc theo đơn sẽ được bảo hiểm chi trả thông thường khoảng 70% chi phí, vì vậy so với việc mua thuốc trực tiếp tại hiệu thuốc thì sẽ tiết kiệm hơn.

#### 薬以外の花粉症対策

Các biện pháp phòng chống dị ứng phấn hoa ngoài việc dùng thuốc

薬のほかに下記のような花粉症対策もあります。

Ngoài việc dùng thuốc, còn có các biện pháp phòng chống dị ứng phấn hoa như sau:

## ■マスク ■Đeo khẩu trang

もっとも広く使われている花粉症対策です。

Đây là biện pháp phòng chống dị ứng phấn hoa được sử dụng rộng rãi nhất.

## ■目を洗う ■Rửa mắt

目の粘膜に付着した花粉を洗い流します。洗浄液もあります。

Rửa trôi phấn hoa bám trên niêm mạc mắt. Có các dung dịch chuyên dụng để rửa mắt.

## ■鼻うがい ■Rửa mũi

鼻の洗浄のことで、花粉を鼻の奥から洗い流します。慣れないうちは痛いかもしれませんが、慣れると鼻をスッキリさせることができます。鼻うがい用の洗浄液もあります。

Là việc làm sạch mũi, giúp rửa trôi phấn hoa ở sâu bên trong mũi. Khi chưa quen có thể sẽ thấy đau, nhưng khi đã quen thì có thể giúp mũi trở nên thông thoáng, dễ chịu hơn. Cũng có các dung dịch chuyên dụng dùng cho việc rửa mũi.

## ■花粉対策メガネ ■Kính chống phấn hoa

花粉侵入を防ぐカバーがついており、「花粉の侵入を90%以上カット」とうたっているメガネもあります。100円ショップで購入できる安いものもあります。

Có loại kính được trang bị lớp chắn giúp ngăn phấn hoa xâm nhập, và có những sản phẩm được quảng cáo là “cắt giảm hơn 90% lượng phấn hoa xâm nhập”. Cũng có những loại giá rẻ có thể mua tại cửa hàng 100 yên.

## 未来へつなげる大切なヒント

Những gợi ý quan trọng để kết nối tới tương lai

### ごみを正しく分別し、トラブルゼロの生活へ

Phân loại rác đúng cách, hướng tới cuộc sống không rắc rối

日本で生活するうえで、ごみを正しく分別して出すことはとても大切です。分別ができていないと、ごみを回収してもらえなかったり、近所の人に迷惑をかけてしまったりします。日本で暮らす技能実習生が生活の中で起こしやすいトラブルの一つに「ごみの分別違反」があります。皆さんは、日々ルールを守ってごみを出せているでしょうか。今一度確認してみましょう。

Khi sống ở Nhật, việc phân loại rác đúng cách khi vứt bỏ là rất quan trọng. Nếu không phân loại đúng, rác có thể không được thu gom, hoặc gây phiền toái cho hàng xóm. Một trong những rắc rối mà các thực tập sinh kỹ năng sống tại Nhật dễ gặp trong sinh hoạt hàng ngày là “vi phạm phân loại rác”. Mọi người có đang tuân thủ quy định khi vứt rác hàng ngày không? Hãy cùng kiểm tra lại một lần nữa.

### ごみの分別方法 Cách phân loại rác

日本では、ごみを「燃えるごみ」「燃えないごみ」「資源ごみ」「粗大ごみ」に分けます。ただし、市区町村によって細かい区分が異なるため、自分の住んでいる地域の案内やポスターを必ず見るようにしてください。正しい分別を守るために、次の内容をしっかり覚えましょう。

Ở Nhật, rác được phân thành “rác cháy được”, “rác không cháy được”, “rác tái chế” và “rác cỡ lớn”. Tuy nhiên, các phân loại chi tiết có thể khác nhau tùy theo thành phố, quận, huyện, nên bạn nhất định phải xem hướng dẫn hoặc áp phích của khu vực nơi mình đang sinh sống. Để tuân thủ phân loại rác đúng cách, hãy ghi nhớ kỹ những nội dung sau đây.

・燃えるごみ: ・Rác cháy được:

生ごみ、紙くず、汚れたプラスチック(プラマークなし)、ゴム、革製品など。生ごみは水をよく切らないと袋の底が破れてしまい、においの原因にもなります。

Rác thực phẩm, giấy vụn, nhựa bản (không có dấu “プラ”), cao su, các sản phẩm làm từ da, v.v.

Rác thực phẩm nếu không vắt hết nước sẽ làm rách đáy túi và trở thành nguyên nhân gây mùi.

・燃えないごみ: ・Rác không cháy được:

金属、ガラス、陶器、小型家電など。電池やライターなどは危険物扱いの「有害ごみ」として別に出す必要がありますので、地域のルールを必ず確認してください。

Kim loại, thủy tinh, đồ gốm, các thiết bị điện gia dụng nhỏ, v.v. Pin, bật lửa và các vật nguy hiểm khác cần được xử lý riêng như “rác độc hại”, vì vậy hãy nhất định kiểm tra quy định của khu vực mình sinh sống.

・資源ごみ: ・Rác tái chế:

雑誌、段ボール、新聞などの古紙、空き缶、びん、ペットボトルなど。ペットボトルはキャップとラベルをはがし、中を洗って乾かしてから袋に入れます。缶やびんも軽くゆすいであらうのが基本です。

Tạp chí, bì carton, báo và các loại giấy cũ khác; lon rỗng, chai thủy tinh, chai nhựa PET, v.v. Đối với chai nhựa PET, tháo nắp và nhãn, rửa sạch bên trong, để khô rồi cho vào túi. Lon và chai thủy tinh cũng cơ bản là tráng nhẹ bằng nước trước khi đem ra bỏ.

・粗大ごみ: ・Rác cỡ lớn:

布団、机、イス、棚などの大型のもの。捨てる場合は必ず事前申し込みが必要です。詳しい手順は後ほど説明します。

Chăn futon, bàn, ghế, kệ và các vật dụng cỡ lớn khác.

Khi vứt bỏ, bắt buộc phải đăng ký trước. Quy trình chi tiết sẽ được giải thích sau.

## ごみを出すタイミング Thời điểm mang rác ra

ごみは決められた曜日の朝に出すのがルールです。夜に出すと、カラスや猫が袋を破って道路が汚れたり、近所の人から注意される原因になります。必ず「燃えるごみは○曜日」「資源ごみは○曜日」など、地域のカレンダーを見て前日の夜ではなく当日の朝に出してください。カレンダーは冷蔵庫など、すぐ見える位置に貼っておくと便利です。早朝勤務で早く家を出る人は、何時から出してよいか自治体ごとにルールが異なるため、事前確認が必要です。

Rác phải được mang ra vào buổi sáng của ngày quy định.

Nếu mang ra vào ban đêm, quạ hoặc mèo có thể xé túi làm bẩn đường, hoặc gây ra việc bị hàng xóm nhắc nhở.

Hãy chắc chắn kiểm tra lịch của khu vực như “rác đốt được là thứ ○”, “rác tái chế là thứ ○”, và mang rác ra vào sáng ngày đó, không phải tối hôm trước. Dán lịch ở nơi dễ nhìn thấy như trên tủ lạnh sẽ rất tiện lợi. Đối với những người đi làm từ sáng sớm, vì quy định về giờ được phép mang rác ra khác nhau tùy từng địa phương, nên cần kiểm tra trước.

また、粗大ごみは予約した日以外に置くことはできません。電話やインターネットで申し込みをしたうえで「粗大ごみシール」を購入し、貼って所定の場所に出します。これをせずに放置すると違法投棄と見なされることがあり、大きなトラブルの原因になります。

Ngoài ra, rác cồng kềnh không được đặt ra ngoài vào những ngày khác ngoài ngày đã đặt trước.

Sau khi đăng ký qua điện thoại hoặc Internet, cần mua “tem rác cồng kềnh”, dán lên và mang ra đặt tại địa điểm quy định. Nếu bỏ ra ngoài mà không thực hiện các bước này, có thể bị xem là đổ rác trái phép, gây ra

## 分別できないとどうなるか

Nếu không phân loại rác thì sẽ như thế nào

分別ができていないごみは回収されず、「分別不十分」のシールが貼られて戻されます。袋に自分宛ての郵便物などが入っていると、誰が捨てたかすぐにわかり、管理会社から注意を受ける可能性があります。

Rác không được phân loại đúng sẽ không được thu gom, và sẽ bị dán nhãn “phân loại chưa đủ” rồi trả lại. Nếu trong túi có thư từ hoặc vật dụng có tên của bạn, người ta sẽ biết ngay ai đã bỏ rác, và bạn có thể bị công ty quản lý nhắc nhở.

地域でルールを守れないと「マナーが悪い人」と思われ、今後そこに住み続けることが難しくなるケースもあります。特に集合住宅では、一人の違反が住民全体のトラブルにつながることも少なくありません。

Nếu không tuân thủ quy tắc của khu vực, bạn có thể bị coi là “người kém văn minh”, và trong một số trường hợp sẽ khó tiếp tục sống tại đó. Đặc biệt ở các khu nhà chung cư, một cá nhân vi phạm có thể dẫn đến rắc rối chung cho tất cả cư dân, và điều này không hiếm gặp.

#### まとめ Tổng kết

ごみの分別は、日本で安心して暮らすための大切なマナーです。慣れないルールも多いかもしれませんが、わからないことはそのままにせず、必ず周りに確認してください。

地域で気持ちよく生活し、近所の人と良い関係を築くためにも、決められたルールをしっかり守りましょう。

Việc phân loại rác là một nghi thức quan trọng để sống an tâm tại Nhật Bản.

Có thể có nhiều quy tắc bạn chưa quen, nhưng nếu không hiểu rõ thì đừng bỏ qua, hãy luôn hỏi và xác nhận với những người xung quanh. Để sống thoải mái trong khu vực và xây dựng mối quan hệ tốt với hàng xóm, hãy tuân thủ nghiêm ngặt các quy tắc đã được quy định.

## 何よりも安全最優先

Hơn bất cứ điều gì AN TOÀN ưu tiên hàng đầu!

### 事故を防ぐために大切な3つのこと

3 điều quan trọng để phòng tránh tai nạn.

先月は、外国人労働者の事故が年々増加していることを説明しました。では、事故を防ぐためにはどうすれば良いのでしょうか？ 今月は、日々の行動の中でできる「3つの大切なこと」を紹介します。

Như đã chia sẻ vào tháng trước, số vụ tai nạn liên quan đến lao động nước ngoài đang tăng lên hàng năm. Vậy làm thế nào để chúng ta phòng tránh được tai nạn? Tháng này, mời các bạn cùng tìm hiểu về '3 điều quan trọng' có thể thực hiện ngay trong công việc và sinh hoạt hàng ngày nhé.

#### 1. 安全意識を高める(油断しない)

##### 1. Nâng cao ý thức an toàn (Không lơ là, chủ quan)

皆さんの母国では、「サンダルや素足で作業をする」「ヘルメットや安全帯などの保護具を着用しないで作業をする」などといった光景を時々見かけます。しかし、それらはとても危険な状態です。いつ大きな事故にあってもおかしくありません。

事故を防ぐために、まず、「注意しなければ自分も事故にあうかもしれない」と、安全意識を高めてください。

また、職場や仕事に慣れた頃によく事故がおこります。決して「私は大丈夫」と油断せず、いつも安全を一番に考えて行動してください。

Ở quê hương của các bạn, thỉnh thoảng chúng ta vẫn bắt gặp những hình ảnh như 'làm việc khi đi dép lê hoặc đi chân trần', 'làm việc mà không sử dụng đồ bảo hộ như mũ bảo hiểm hay dây đai an toàn'. Thế nhưng, đó là những tình trạng cực kỳ nguy hiểm. Một tai nạn nghiêm trọng có thể xảy ra bất cứ lúc nào không hay.

Để phòng tránh tai nạn, trước hết, hãy nâng cao ý thức an toàn bằng cách tự nhắc nhở mình rằng: 'Nếu không chú ý, chính bản thân mình cũng có thể gặp tai nạn'.

Ngoài ra, tai nạn thường rất dễ xảy ra vào thời điểm khi bạn đã dần quen với nơi làm việc và nội dung công việc. Đừng bao giờ chủ quan theo kiểu 'Tôi thì chắc không sao đâu', mà hãy luôn đặt an toàn lên hàng đầu trong mọi hành động.

## 2. 保護具と作業着を正しく着用する

2. Mặc đúng cách đồ bảo hộ và quần áo bảo hộ.

二つ目に大切なことは、保護具と作業着を正しく着用することです。

ヘルメット、安全帯、安全手袋、安全靴などは、皆さんの体を守る大切な道具です。しかし現場では、「暑いから」「短い時間だから」と着用を省略したり、着方が雑になったりしている実習生がいます。このような小さな油断が大きな事故につながります。

保護具は“もしもの時”にあなたの命を守ってくれる大切なものだということを忘れないでください。

Điều quan trọng thứ hai là phải mặc đồ bảo hộ và quần áo bảo hộ lao động đúng cách.

Mũ bảo hiểm, dây đai an toàn, găng tay bảo hộ, giày bảo hộ... là những dụng cụ quan trọng để bảo vệ cơ thể của các bạn. Tuy nhiên, tại công trường, vẫn có những thực tập sinh bỏ qua không sử dụng hoặc mặc đồ một cách cẩu thả với lý do như 'vì nóng' hay 'vì chỉ làm trong thời gian ngắn'. Chính những sự lơ là nhỏ nhặt như vậy sẽ dẫn đến những tai nạn lớn.

Đừng bao giờ quên rằng, đồ bảo hộ chính là vật dụng quan trọng bảo vệ mạng sống của bạn trong những tình huống bất ngờ (nếu chẳng may có sự cố xảy ra).

## 3. 「危険」を予測する

3. Dự đoán trước các nguy hiểm.

三つ目に大切なことは、「今日の危険」を予測することです。作業の前に1分間、今日の作業でどんな危険があるかを想像してみてください。

たとえば、 Ví dụ như:

・危険な場所はどこか？ ・Đâu là những khu vực nguy hiểm?

・危険な作業は何か？ ・Những thao tác/công việc nào tiềm ẩn rủi ro?

・分からないことはないか？ ・Có điều gì bạn còn chưa rõ hay không?

・自分の体調はどうか？ ・Tình trạng sức khỏe của bản thân hiện tại thế nào?

Điều quan trọng thứ ba là dự đoán những 'nguy hiểm của ngày hôm nay'. Trước khi bắt đầu công việc, hãy dành ra 1 phút để hình dung xem trong các công việc hôm nay sẽ có những mối nguy hiểm nào.

実習生の皆さんへ Gửi đến tất cả các thực tập sinh

あなたの命は何よりも大切です。だから油断せず、必ず保護具を着用してください。

Gửi các bạn thực tập sinh: Tính mạng của các bạn là quan trọng hơn bất cứ điều gì khác. Vì vậy, tuyệt đối không được chủ quan và hãy luôn ghi nhớ phải mang đồ bảo hộ.

### 第 33 回外国人技能実習生日本語作文コンクール

Cuộc thi Viết luận tiếng Nhật lần thứ 33 dành cho Thực tập sinh kỹ năng nước ngoài

優良賞 Giải thưởng Ưu tú

ティン ティン カインさん THIN THIN KHAING

病院食を作る仕事をして思ったこと

Những suy nghĩ của tôi về công việc chế biến suất ăn bệnh viện

私は今、病院食を作る現場で実習をしています。実習が始まる前は、病院の食事は薄味で美味しくないというイメージを持っていましたが、実さいに病院食を作る現場を見て、その考えが大きく変わりました。

Hiện tại, mình đang thực tập tại một cơ sở chế biến suất ăn bệnh viện. Trước khi bắt đầu kỳ thực tập, mình luôn hình dung rằng đồ ăn trong bệnh viện thường nhạt nhẽo và không ngon. Thế nhưng, sau khi tận mắt chứng kiến công việc này, suy nghĩ của mình đã hoàn toàn thay đổi.

実習初日、先輩たちが調理しているのを見てとても驚きました。病気や高れいで食べる力が弱くなった人たちのために一つ一つの食事がていねいに作られていて、すべての工程に意味があることを知りました。たとえば、食材をただ切るのではなく、かみやすさやのどにつまらせないことを考えて大きさを決めていました。また、やわらかく煮たり、とろみをつけたりする作業もすべて食べる人のことを思って行われていました。

Vào ngày đầu tiên thực tập, mình đã rất ngạc nhiên khi quan sát các tiền bối nấu nướng. Để phục vụ những người bị bệnh hoặc người cao tuổi có khả năng ăn uống kém, từng suất ăn đều được chuẩn bị vô cùng tỉ mỉ. Mình nhận ra rằng mọi công đoạn đều có ý nghĩa riêng. Ví dụ, thực phẩm không chỉ đơn thuần là cắt nhỏ, mà kích thước phải được tính toán sao cho dễ nhai và không gây nghẹn. Ngoài ra, các công đoạn như ninh nhừ hay tạo độ sánh cho món ăn cũng đều được thực hiện với tấm lòng nghĩ đến người ăn.

病院食とは思いやりの食事です。薄味でも美味しく感じられるように、だしを強くしたり、匂いのある食材を使ったりして味つけがとても工夫されています。先輩の一人が「美味しくないと食べる元気も出ないからね。」と言っていたのが印象的でした。その言葉を聞いて、私は病院食がただの栄養補給ではなく人の心まで支えるのだと実感し、イメージが大きく変わりました。

Suất ăn bệnh viện chính là “bữa ăn của sự thấu cảm”. Gia vị được chế biến rất công phu, chẳng hạn như tăng thêm vị nước dùng (dashi) hay sử dụng các nguyên liệu có mùi thơm để món ăn vẫn ngon dù được nêm nhạt.

Mình rất ấn tượng khi một người tiền bối nói rằng: “Nếu không ngon thì cũng chẳng còn sức lực để mà ăn đâu.”

Nghe những lời đó, mình thực sự cảm nhận được rằng suất ăn bệnh viện không chỉ đơn thuần là bổ sung dinh dưỡng, mà còn nâng đỡ cả tinh thần con người, và cái nhìn của mình về nó đã thay đổi hoàn toàn.

見た目もきれいで「食べたい」と思えるように作られているので、患者さんの心も元気になり、必要なカロリーをとってなおりも早くなると感じます。病院では、お正月などの

イベント食でもその季節に合った料理を出して、病院にいても楽しめるように工夫されています。料理を作る人たちの優しい気持ちが伝わってきてわたしも感動しました。

Khi món ăn được trình bày đẹp mắt và tạo cảm giác “muốn ăn”, tâm hồn người bệnh cũng sẽ phấn chấn hơn, giúp họ dễ dàng hấp thụ đủ lượng calo cần thiết. Tại bệnh viện, ngay cả vào các dịp lễ như Tết, thực đơn cũng được thay đổi theo mùa để bệnh nhân dù ở viện vẫn cảm thấy vui vẻ. Mình đã rất xúc động khi cảm nhận được tình cảm ấm áp của những người làm ra món ăn.

私は食事作りだけでなく、チームで協力することの大切さも学びました。その日に作る料理のこと、患者さんのアレルギーや好き嫌いについて毎朝のミーティングでしっかり共有します。

料理は二時間以内に届けるため、時間と温度管理がきちんとされています。私は一度、10分早く粥ができたと言いましたが、実はあと10分待った方が、もっとやわらかく、美味しくなることを教えてもらい、時間がとても大事だと分かりました。

Không chỉ học về cách chế biến, mình còn học được tầm quan trọng của việc phối hợp nhóm. Để chuẩn bị cho bữa ăn trong ngày, mọi người cùng nhau kiểm tra sơ chế nguyên liệu và các trường hợp dị ứng, sau đó phân chia công việc cụ thể trong buổi họp mỗi sáng. Để món ăn được đưa đến đúng giờ, việc quản lý thời gian và nhiệt độ cũng được thực hiện rất nghiêm ngặt. Khi tận mắt chứng kiến quy trình cung cấp suất ăn tại cơ sở, mình đã cảm nhận được sức nặng của trách nhiệm khi làm việc như một phần của đội ngũ y tế.

私は今働いている日清医療食品には6つのスローガンがあり、その中の「安全・安心・美味しい食事をより多くの人へ届けることができる仕事」という言葉が私の心に残っています。実際に私はこの通り仕事をしていると感じています。実習の中で私は「思いやり」と「細かい注意」がとても大切だということを学びました。

Tại công ty Nisshin Iryo Shokuhin nơi mình đang làm việc có 6 khẩu hiệu, trong đó câu: “Mang những bữa ăn An toàn – An tâm – Ngon miệng đến với nhiều người hơn nữa” khiến mình nhớ nhất. Giờ đây, chính mình cũng đang cảm nhận sâu sắc giá trị của câu nói này.

料理の温度、盛り付け方、見た目、時間管理、すべてが患者さんのことを考えています。初めは作るだけと思っていた自分が今では「相手のことを考えて作る」という気持ちを持てるようになりました。

Qua quá trình thực tập, mình học được rằng cả “sự thấu cảm” và “sự tỉ mỉ” đều quan trọng như nhau. Từ nhiệt độ, cách bày biện đến vẻ ngoài của món ăn, tất cả đều hướng về bệnh nhân. Ban đầu, mình cứ nghĩ là chỉ đơn thuần là làm món ăn

thôi, nhưng giờ đây, mình đã có thể làm việc với suy nghĩ "nấu ăn bằng tất cả sự quan tâm dành cho đối phương".

将来、この分野で働くようになった時は、思いやりと責任感を忘れずに心をこめて作れる人になりたいです。この実習での経験は、とても大切な第一歩になりました。これからも努力を続けて成長していきたいと思います。

Sau này, khi được làm việc trong lĩnh vực này, mình muốn trở thành một người có thể nấu ăn bằng cả trái tim, luôn ghi nhớ sự tận tâm và tinh thần trách nhiệm. Những kinh nghiệm từ kỳ thực tập này chính là bước đệm đầu tiên vô cùng quý giá. Mình sẽ tiếp tục nỗ lực để trưởng thành hơn nữa.