

【年末お楽しみ会を開催しました／举行了年末联欢会】



12月21日(木)、「年末お楽しみ会」を当センターで開催しました。

初めに「好人一生平安」や「北国の春」などの歌が発表され、京劇歌唱や楽器演奏などもありました。

午後は、ボランティアマジシャン鈴木様のマジックを楽しみました。

その後、ダンス教室や太極拳教室の皆さんからダンスや太極拳の披露がありました。

ダンス等の後、歌と楽器演奏教室の皆さんから音楽の発表があり、最後に参加者全員で「故郷」を歌い、年末お楽しみ会を終了しました。

12月21日(星期四)在中心举行了年末联欢会。首先发表了「好人一生平安」「北国之春」等歌曲，又表演了京剧和乐器演奏等等。

午后，欣赏了志愿魔术师铃木先生表演的魔术。

接下来，舞蹈教室和太极拳教室的大家也作了表演。

再接下来，音乐教室和乐器教室的大家又发表了精彩表演，最后参加大会的大家一起合唱了「故乡」，愉快地结束了这次大会。

【食文化交流会を開催しました／举办了食文化交流会】



名古屋市東生涯学習センターで、第2回食文化交流会を1月18日と25日に開催し、愛厚希全之里の管理栄養士森島主任に講師をお願いしました。

野菜中心の献立で、「蓮根まんじゅう」「蓮根チップ」「かぶ菜と梅ごはん」「かぶのスープ」「おこしもの」を各班に分かれて作りました。

「おこしもの」は練った米粉を木型で成型し、蒸して砂糖醤油で食べる桃の節句のお菓子ですが、粘土細工の遊びの様な作業で、作るのも楽しいです。

在名古屋东生涯学习中心，1月18日和25日举办了第2次食文化交流会。请来了「爱厚希全之里」的管理营养士的森岛主任给我们作指导。

以蔬菜为中心的菜单，分成小组，做了「莲藕馒头」「莲藕油炸片」「圆萝卜叶和梅果饭」「圆萝卜汤汁」「女儿节甜品」。

「女儿节甜品」是把和好的米粉面，放入木模型里成型，蒸好后蘸甜酱油吃的女儿节点心、像做粘土手工作品一样的作法，做起来非常有意思。

【3月～5月の予定】

3月4日(日)	センター祭り
3月15日(木)	卓球大会
4月3日(火)	観桜会(予定)
4月26日(木)	健康体操(予定)
5月10日(木)	地域探索学習(予定)

【3月至5月的预定】

3月4日(星期日)	中心节
3月15日(星期四)	乒乓球大会
4月3日(星期二)	赏樱会(预定)
4月26日(星期四)	健康体操(预定)
5月10日(星期四)	地域探索学习(预定)

【健康づくり教室を開催しました／举办了促进健康教室】



2月1日と15日に健康づくり教室を開催し、特別養護老人ホーム「愛厚ホーム大府苑」主任理学療法士の佐野哲也先生に、講師をお願いしました。

初日は、肩や肩甲骨・股関節などのトレーニングやバランス体操などを学びました。

二日目は、主にストレッチ体操を行い、首・肩・肩甲骨・腰・股関節等のストレッチと、腰痛予防の体操等を学びました。

2月1日和2月15日举办了促进健康教室，特地请来了特别养护养老院「爱厚养老院大府苑」的主任理学疗法士佐野哲也先生，作为讲师。

第一天，是肩和肩胛骨以及股关节等的活动练习，还学习了平衡体操。

第二天，主要是筋肉和关节的伸张体操。有颈、肩、肩胛骨、腰和股关节等的伸展，还学习了预防腰痛的体操。

【愛知県外開催の交流会をご紹介します／介绍在爱知县之外举办的交流会】

★日中文化ふれあい広場／日中文化交流广场



岐阜市とその周辺に住む帰国者の方を対象に、昨年の9月から今年の2月にかけて、合計5回の交流会を開催しました。

水墨画を描いたほか、敬老会やクリスマス会などの交流会にも参加しました。

在岐阜市和市周边居住的归国者为对象，从去年9月到今年2月，共举办了5次交流会。

除水墨画的描绘之外，也参加了敬老会和圣诞节会等的交流会。

★ふじのくに交流会が開催されました／举办了富士之国交流会



静岡県が主催する帰国者交流会「第8回ふじのくに中国残留邦人等交流会」が、11月29日に開催されました。中国音楽の友の会の歌を鑑賞し、その後皆さんで懇談しました。

静岡県主办的归国者交流会「第8回富士之国中国遗华日本人等交流会」，是在11月29日举办的。

观赏了中国音乐朋友会的演唱，然后大家进行了畅谈。

編集後記

今年は北陸や東北地方を中心に、記録的な大雪が降りました。また、インフルエンザが猛威をふるっていますので、健康には十分ご注意ください。

编后记

今年，以北陆和东北地区为中心，降下了创纪录性的豪雪。加之来势凶猛的流行性感冒也在盛行，因此，希望大家倍加注意身体健康。