

【岐阜市・豊田市等での地域交流会／在岐阜市, 丰田市等地举办地区交流会】



新型コロナウイルス発生以降、当センターから距離があり通所しづらい地域にお住まいの帰国者に交流の機会を提供するため、お住まいの地域の公共施設を会場として、年に5回ほどミニ交流会を開催しています。

令和5年度下期は、岐阜市、豊田市、名古屋市緑区で開催し、懐かしい中国の家庭料理と一緒に作って食べる、食文化交流を行いました。

「1世の喜ぶ顔が見たい」との思いから、2世が中心となって、「麻花（ねじった形の揚げ菓子）」や「水煎包（焼き肉まん）」「拔絲地瓜（さつまいもの飴煮）」などバラエティに富んだ風味豊かな懐かしい料理を作り、皆でテーブルを囲んで食べました。

新型コロナ感染拡大に伴い外出を控えてきた高齢の帰国者のなかには、旧友との久々の再開に、抱き合っ

て涙を流す方々もありました。参加者からは「久しぶりに古い友達が集まって、料理を作って食べ、お正月のような大家族の温かさを感じることができた」などの感想が寄せられました。

自新冠病毒爆发以来，为居住在离中心较远，交通不便地区的归国者提供交流机会，我们每年5次左右在他们居住地区的公共设施举办小型交流会。

令和5年度下半期，在岐阜市，丰田市和名古屋市绿区举办了这些活动，大家一起做一起吃令人怀念的中国家常菜，进行了食文化交流。

因为归国者2代想看到「归国者1代脸上的喜悦」，并带头准备了各种美味的怀旧菜肴，如「麻花」「水煎包」「拔丝地瓜」，大家围着桌子吃得津津有味。

在因新冠病毒感染扩散而不愿外出的老年归国者中，当与老朋友久别重逢时，互相拥抱，流下了眼泪。

参加者表示：「很久没有和老朋友这样聚在一起做饭吃了，感受到了大家庭的温暖，就像过年一样」。

【健康づくり教室／促进健康教室】



令和5年度下期は、「レクトレ」「嚥下機能維持」「腰痛・膝痛予防」をテーマとして3回開催し。講師の愛知県厚生事業団各福祉施設の専門スタッフから、丁寧かつやさしく指導を受けました。

令和5年度下半期，以「锻炼融入娱乐」「维持吞咽功能」和「预防腰痛和膝痛」为主题举办了三次讲座。讲师是爱知县厚生事业团各福祉设施的专业人员，他们提供了细致而亲切的指导。

【11月9日 食文化交流会／食文化交流会】



名古屋市東生涯学習センターで、令和5年度第2回を開催しました。管理栄養士である講師の指導のもと、皆で手作りしたメニューは、「秋刀魚と梅のひつまぶし」「薩摩芋のジンジャースープ」「山芋と蓮根の酢豚」「きのこの雪ポン酢炒め」「バナナとオートミールのクッキー」「抹茶甘酒オーレ」の6品。

不眠を感じる帰国者が多いことから、講師から、眠りに関係するホルモン「セロトニン」「メラトニン」の生成を促す食材の栄養と調理方法も教えていただきました。

在名古屋市东生涯学习中心举行令和5年度年第2回活动。在管理营养师讲师的指导下，大家亲手制作了，包括「秋刀鱼梅盖饭」「红薯姜汤」「山药莲藕红烧肉」「柚子醋炒香菇」「香蕉燕麦饼干」「抹茶牛奶甘酒」6品菜肴。

由于很多归国者都有失眠的经历，讲师还介绍了有助于睡眠并能促进相关激素「血清素」和「褪黑素」生成的食材以及营养和烹饪方法。

【12月21日 お楽しみ会／联欢会】



当センターの日本語教室、パソコン教室、「音楽」「楽器」「ダンス」など定期交流事業の教室への通所者等44名が、歌唱、楽器演奏、ダンス、「手芸」「絵画」「書道」の作品展示などで、日頃の練習の成果や特技を披露しました。

マジシャンの手品や「語りかけボランティア」である中国からの留学生のギター演奏なども交え、午前・午後3時間半の楽しい会となりました。今回は新しい取り組みとして、有志歌唱の際のカラオケ映像の使用、中国の健康体操「練功十八法」の実演も行われました。

本中心の日语教室、电脑教室以及「音乐」「乐器」「舞蹈」等定期交流活动的参加者44名，参加了歌唱，乐器演奏，「手工」「绘画」「书法」作品展示等活动。展示了日常练习的成果和特长。

还有魔术师的魔术表演和作为「交谈志愿者」的中国留学生的吉他表演等。这是一个从上午到下午共三个半小时洋溢着欢乐的盛会。

这次还新采用了在志愿演唱者演唱之际使用卡拉OK影像这一形式，还演示了中国健康体操「练功十八法」。