

交流の日 和食で元気 いつまでも 12月4日

日本の伝統食「和食」の良さを学ぶとともに食生活を見直し、元気に健康の維持増進に向け意識を高めることを目的として、12月4日に管理栄養士大河内裕子先生を招いて和食についての勉強会を開催しました。

大河内先生の話によると、「和食」とは食材そのものの味を利用し、旬などの季節感を大切にすることが特徴です。「和食は、日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

帰国者の皆さんは和食の食文化に触れるのは初めてかもしれません。皆さんは興味津々に真剣に聞いていました。
・Nさんからの感想：今回の研修で私は和食のこと、和食の献立、日本の食文化を知りました。健康のためにこの受講が一番大切だと思いました。健康に長生きするには、きちんと食べて体を正しく保ち、運動を適宜にして、楽しく暮らすのがよいそうです。今後もこのような日本語交流研修会を期待しています。

在学习日本传统食文化「和食」的长处的同时，以重新认识饮食生活，维持、增进健康为目的，12月4日邀请管理营养师大河内裕子讲师召开了有关和食的研修会。

大河内讲师为我们讲述了「和食」的特征是利用食材本身原有的味道以及十分重视食材的季节感。并以「和食、日本人传统的食文化」为题，被登录在联合国教科文组织非物质文化遗产中。

也许归国者们是初次接触和食文化，大家都饶有兴趣、洗耳恭听了讲座。
・Nさんの感想：通过今天的研修会使我对和食、和食的食谱以及和食文化有所了解。为了健康，听这样的讲座是十分必要的。为了健康的长寿，有规律的饮食保持良好的身体状态、适当的运动、快乐的生活就显得尤为重要。今后也期待这样的日语交流研修会。



材料を弱火でじっくり調理すると旨味が出て、塩の量が減らせます。
用小火慢慢烹调出原料的美味，起到减盐的效果。



和食の基本を学ぶことができよかったです。
学习了和食的基础知识，太棒了！

今、和食は世界的に注目されています。(一汁三菜が基本で主食は必ず食べます。)
现在，和食正在引起世界的瞩目。(一汤三菜是基本，餐餐必须吃主食。)

副菜：野菜、芋、大豆製品など植物性の素材を中心とした一皿。

副菜：是指以青菜、薯类、大豆制品等植物性食材为中心的一品。

主食：ご飯、パン、麺などの穀物類。主成分の炭水化物はエネルギー源として一定量は欠かせません。

主食：是指米饭、面包、面类等等的五谷类。主要成份的碳水化合物作为人体热量的来源，定量是不可缺少的。

「和食」の献立／「和食」的食谱



もう一品：野菜、芋、海草など使った小菜

外加一品：用青菜、薯类、海藻等制做的小菜。

主菜：肉や魚介、卵などの、血や肉となるたんぱく質の多い食品を主とした一皿。

主菜：以构成人体血液、筋肉等，含有丰富蛋白质的肉类、鱼类贝类和鸡蛋等为主的一品。

汁：汁物は、おかずに入りきらない野菜や芋、大豆製品、海藻、牛乳などの幅広い受け入れ場所。

汤：汤类是，菜肴以外的可以被广泛使用的青菜、薯类、大豆制品、海藻和牛奶等。

新春の集い 1月22日

今年もボランティアサークルこだま会の皆さんをお招きし、新春の集いを開催しました。33名の帰国者と9名のボランティアが参加しました。日本舞踊、フラダンス、マジックショー、フランメンコ、腹話術を披露いただきました。どの演芸もとても素晴らしかったです。

今年也邀请了志愿者小组こだま会的各位举办了新春联欢会。有33名归国者和9名志愿者前来参加。为大家表演了日本舞蹈、草裙舞、魔术、吉普赛舞还有口技。每个演出都十分精彩。



扇子などの小物を使い、様々なことを表現する日本舞踊は、ますます着物の魅力が感じられました。日本舞踊具有使用扇子等小道具来表现形形色色的特征，越发感受到和服的魅力。



指先や腰など繊細な動きをしたフラダンスもとても感動しました。被用手指和腰等的细微动作来表现的草裙舞深深感动。



腹話術……タカちゃんの話し方やストーリーによって、大いに笑いました。
口技……被タカちゃん的说话方式和故事情节逗得开怀大笑。

情熱と白熱という特徴を持つフランメンコ舞踊です。
象征着热情与炙热的吉普赛舞。

夢幻のマジックショーではヒマワリがいっぱい咲きました。
在梦幻般的魔术表演中盛开的向日葵。



手や足の使い方や目線、ちょっとした動作でどじょうすくいのコミカルで生き生きとした躍動感を表しました。
运用手、脚及视线，只是一个细微的动作即动感强烈，活灵活现出捉泥鳅的滑稽。

シニア美術展 12月1日

2017年11月30日～12月3日、第25回宮城シニア美術展が宮城県美術館県民ギャラリーにて開催されました。今回の出展者は4名の帰国者と1名のボランティアとなりました。皆さんは各作品部門に興味を持ち、深く鑑賞しました。先生の指導と日々の努力で、皆さんの作品はとても素晴らしかったです。「自分の作品が一番下手で上手になりたい」等話され、「来年も頑張ってもっといい作品を描きましょう。」との意気込みが感じられました。



2017年11月30日至12月3日，在宫城县美术馆县民画廊举办了第25回宫城中老年美术展。此次，有4名归国者和1名志愿者参展。大家都饶有兴趣地欣赏了各个部门的展出作品。在讲师的指导和大家的日益努力下，每个人的作品都十分精彩。有归国者表示「自己的作品还不够好，想有更大的提高」。感受到大家「来年也要继续加油，画出更出色的作品来」的高昂热情。

