

NO.47  
2018年10月

# 在日華人女性交流會



## 2018年7月至9月活动总结

- 一. 7月15日，18名会员参加FANCL举办的美容讲座；
- 二. 7月22日，由姜会长亲自率队参加全日本华人乒乓球联谊赛，运动员男女各4名；
- 三. 7月，女性会会员自主为西日本大暴雨灾害义捐，共捐5万日元；
- 四. 7月29日，在新宿区户冢地域文化中心举办美食交流会，共有24人参加；
- 五. 8月22日，作为后援单位参与了由中国大使馆举办的《2018日中青少年文化艺术节》活动，由黄小玲负责组织观看，观看人数19名；
- 六. 9月2日，在新宿区户冢地区文化中心5楼第一会议室举办了主题为《健康瘦身&健康就餐》的讲座。讲师：赵莉娟、中根弘子；
- 七. 9月18日，哲哲等10名成员代表女性会参加了东京华侨妇女会举办的《横滨中华街今昔物语》讲座，讲师为横滨山手中华学校理事长曾德深先生；
- 八. 9月21日，姜会长代表女性会参加横滨山手中华学校创立120周年庆祝典礼；
- 九. 9月28日，姜会长受邀出席中国大使馆举办的国庆晚会；
- 十. 茨城分会活动。

## 美容篇

### 美给予我们的快乐

每天都保持美好的面貌，永远是女性同胞们喜爱的生活方式。

对于化妆，我是文盲。因为我的青春少年时代，周围的人都不化妆，我们也没有化妆的知识，也没有化妆的话题。所以，我对化妆真是一窍不通。

我的青春时代赶上了上山下乡的时代。当时轰轰烈烈的上山下乡运动把我送到了内蒙古，内蒙古并不都是草原，也有沙漠。我到的乌拉特前旗比较缺水，所以当时洗脸都是受限制的，就别说美容了。

上山下乡时代的我们

当年儿童护肤霜已是相当好的护肤品了，山里的女人们当鸟粪做香皂用，她们朴实的微笑，当时看着也很美。

据说，中国很早就有美容文化





了，那时大家用珍珠、白玉、人参、上等藕粉调和做面膜来美容。

女性交流会 7 月 15 日组织大家来到位于银座（中央 5-8-16）的 FANCL 店铺听化妆讲座。讲座中，谢鸿燕店长详细为大家介绍了皮肤护理方法及美容护肤产品。

引起我对化妆注意的是随着老朋友张和平去观看中华太太的表演，我看到了参加活动的女同胞们个个都是有着阳光健康的美丽面孔及优雅端庄的身姿。

时代进步了，大家对美容养颜等方面的知识也是需求倍增。

美容是指进行各项皮肤保养活动，使容颜更美丽的一门艺术。

美容与养颜密切相关，面部的美丽是局限的美，要科学养生，遵循人体的生理变化，注重各年龄段的身体保健，形成自然的美容与精神调整，并且注意改善脑部血液循环。生活规律、注意饮食并辅助美容护理用品，日久天长形成习惯，而达到美容的目的。

随着时代的发展，美容艺术也在飞快地发展。许多人不惜花费大量的金钱与时间，卷发、染发、涂脂抹粉，但如没有健康做基础，美也无从谈起。睡眠及饮食习惯，皆是美容的基本要素。

愿大家通过讲座交流，加强平日的美容意识，从内向外健康而美丽，每天都有饱满的健康向上的精神面貌，使我们的生活充满阳光。（秀丽供稿）



## 岁月不老 芳华永驻

——在日华人女性交流会举办健康瘦身与健康就餐讲座

残暑将尽、金秋九月的第二天，在新宿的户塚会议中心，由在日华人女性交流会主办，举行了以“健康瘦身与健康饮食”为主题的讲座。女性会会员和几位新朋友参加了此次讲座。

9月2日这天，小雨微微下，下午一点三十分左右，大家陆续来到讲座会场。姜春姬会长、黄蔚副会长和赵永庆理事早早来到会场，为大家准备了香气扑鼻的热茶和讲座需要的资料。赵莉娟和中根弘子两位讲师，也是精心地准备着讲课课件，调试着讲课用设备。新老朋友们热情寒暄、打招呼……再饮上一杯香茗之后，讲座开始了。

首先，由赵莉娟讲师用日语为大家讲解瘦身美容的相关知识。赵老师是在日本的学校学的健康美容瘦身的相关知识。所以，她的讲解特色是日式思维。内容包括：肥胖的判断、原因、每人每天所需要的能量、减肥的方法、生活习惯的改善等等。其中，BMI(体质指数)的计算，引起了大家的兴趣，BMI数值是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。大家饶有兴致地计算着，看看自己的体重是否达标。赵老师指出，判断是否肥胖，不光要看体重重量，还要看体重中体脂肪是否超标，这也是一个重要的因素。比如，虽然体重没变，但体脂肪率高，肌肉变得越来越松弛了，说明体内蓄积许多多余脂肪，不仅外表看起来臃肿，也容易患各种疾病。另外，赵老师还教给大家几个随时随地就可以锻炼的几个小动作，改善肩疼、腹部脂肪堆积等，简单易学，但重在坚持。



接下来，由中根弘子老师为大家讲解健康就餐的相关知识。中根老师中文名是张弘。张老师在中国接受过完整的药学营养学教育。她讲的是正常人一天所需要的热量，每日摄取热量的计算方法，从而进行自我饮食管理，达到既营养饮食，又拥有健康正常的体重。例举了中日菜品中每道菜食材的重量，怎样换算出热量和蛋白质，从而计算出我们每天用餐时大约需要的量，达到健康饮食，吃饭不过量，尽量避免暴饮暴食，或营养不足，体重增减幅度大，影响健康。例如，蛋白质虽是人体需要的重要营养成分，但过量食用含蛋白质高的食物，会导致痛风。她讲到：第一层吃饭，是解决温饱，是在吃量；第二层吃饭，是吃颜色、味觉，就是我们在解决温饱以后，就想着开始挑选色香味俱全的菜肴；第三层吃饭，是吃健康，是用脑子再吃，用智慧管理体重，是吃饭的最高境界。



两位老师的讲解，理论结合实际，中日合璧，相辅相成，让大家了解了体重与健康的关系，健康管理饮食的重要性，学习了瘦身的一些方法。大家感到受益匪浅，意犹未尽。



在日生活十几年，我观察到日本人瘦人很多，这样看起来他们很精神，倦怠感少。日本是世界长寿国家之一，这与日本人注重体重管理，注重健康瘦身有很大关系。比如，经常看到餐厅里的菜单上

很多都标有一顿饭的热量（卡路里）；周末体育俱乐部里，热身锻炼的人群们；体育用品店里各种锻炼服装和用品的热卖；啤酒、饮料等都有低热量或零热量的；日本人喜欢泡温泉，不仅清洁身体，减轻疲劳，还有重要的一点就是增加血液循环，增强脂质代谢；定期体检，如果体重超标，就会有营养师与之相谈，指导改善生活习惯；电视每周都有关于疾病与健康的电视节目；还有，日本主妇做饭不怕麻烦，不仅外观好看，还注意营养搭配……这些都值得在日本生活的我们学习与借鉴。

随着年龄的增长，身体各项机能不断下降，不知不觉的体重超标和肥胖影响着我们的健康，增加患慢性病的危险。我们的传统观念认为“富态”才代表着营养丰富，生活良好。其实，在现实生活中，肥胖给我们带来许多不便和疾病隐患。患“三高”、心脑血管、痛风、肿瘤、肾病的机率就不用说了，相当高。通过参加这次活动，十分欣慰地感到在日华人女性会的会员姐妹们，利用自己无论是在国内还是在日本院校所学的知识，为广大在日华人姐妹们普及科学的饮食、用餐及管理体重知识，让我们在异国他乡有健康的身体，增强自我健康管理意识，是一件多么高兴的事呀！就像有组织关怀一样！有了这样的知识指导，下一步就是我们自己要做到，了解自己的身体状况，结合自己的实际情况，制定出合理的健康就餐、锻炼计划，一丝不苟地坚持执行。不但要有健康瘦身的意识，还要有决心和行动——为自己、也为家人。有个好身体不仅是对自己负责更是对家人负责。让日常的一餐一饭吃出色香味，吃出健康，吃出幸福感。



最后，大家亲切合影，感谢在日华人女性交流会为大家组织此次活动。今后，大家期待这样的活动能继续举办，不仅增长知识，也让会员姐妹们彼此有更多的交流机会。

（宋颖供稿）

## 文化体育篇

日中平和友好条約の締結40周年を記念するため、全日本華僑華人連合会と蒲田卓球センターは2018年7月22日大田区大森スポーツセンターで、日中友好卓球大会を主催しました。共催団体は日中友好杯卓球大会実行委員会、後援団体は中華人民共和国駐日本国大使館・東京都日中友好協会・大田区日中友好協会です。中日両国の参加者を4~5人に112組に分けて、試合を行いました。我が会も二チームを出しました。コーチは趙長明、副コーチは戴文斌の両氏が担当します。チームメンバーはACWJ1 趙長明、戴文斌、向後麗子、華夏、ACWJ2 趙双騏、劉暢、杜艶、紗莉雅。当日姜会長は自ら団体を率い、及び事前準備や細かい事の打ち合わせを担当しました。事務局長趙永慶と姜暁瑛も会場に駆けつき、雑用や選手のサポートをしていました。

皆さん、お疲れ様でした。

## 美食篇

### 茴香馅饼会，结交新朋友老友

7月29日下午1点钟，在高田马场的戸塚地域文化中心，聚集了女性会美食群会员以及来自中国长居日本的，热爱生活的女性侨胞们，她们在这里举办了一年一度的料理交流会。今年的美食主题是**茴香馅饼**，茴香这种在日本可谓稀有的蔬菜是大部分会员垂涎已久的，其提供者是女性会的好朋友王旭先生。姐妹们紧张忙碌而又喜悦兴奋地择菜、洗菜、切菜、和面、调馅，秩序井然，而又活泼开心，时不时因为某位姐妹或兄弟的玩笑而开怀大笑，偶尔又会在忙碌的身影中传出熟悉的家乡小调。参加活动的每个成员都是美厨娘，经过一个多小时的“奋战”，餐桌上已经摆满了各式美味菜肴：茴香馅饼、家常饼和茄盒、酸辣黄瓜、辣豆腐汤（鲜族风味）、鲜百合香葱、蒜蓉茄子、土豆丝凉拌（东北菜）等，令人垂涎欲滴。料理教室的餐具应有尽有，不得不佩服日本人的管理，周到又细致。采购、制作、品尝，在欢快的厨房交响曲和笑声中，不知不觉地到了结束的时间，大家好像没有尽兴，有人还提议把不定期的聚会改成月会吧！但是真正改成月会的话，能按时参加的人还真不一定会很多，因为女性扮演着各种角色，真正属于自己的时间很少，都是见缝插针地来参加活动。下面是本次美食会的照片，请大家欣赏。



大家各显身手。







制作过程不亦乐乎，





瞧这茄夹多诱人！



对了，还有一对喜欢中国文化的日本人，自告奋勇来参加了聚会。他们表示希望与中国人妈妈们组织日中交流会。他们还准备开中国茶店。



大家辛苦了！干杯！其实最辛苦的是美食会会长马老师和副会长黄蔚女士，她们为大家租教室，扔垃圾，吃苦在前，享受在后。这桑拿天组织活动真是辛苦啊！

开吃！



姜会长百忙之中也赶来助兴，说明她心里装着大家。



美食群的代言美女



感谢女性会让在异国他乡的华人姐妹度过了愉快的时光。期待下次的重逢。

## 这次的主菜谱

### 1. 茴香馅饼

馅：茴香、肉末、鲜虾仁、白菜、鲜香菇、姜、酱油、盐、酒

皮：薄力小麦粉，温水和面

包和烙要求的技术比较高，需各自钻研体会( ^\_^ )

### 2. 煎茄盒做法（会员郑霞提供）

先搅拌肉馅（同饺子馅一样），注意肉不能少于菜。这次肉馅里放的

以下配料：葱、姜、酱油、料理酒、糖、五香粉、味霸、味精、菜

籽油、香油、圆葱、青椒、香菇

1. 长茄子洗净、擦干

2. 根据茄子的大小决定薄厚，中间连刀切片，切成开口状，以便中间  
夹陷

3. 切完后，撒少许盐，拌均，防止吃油大

4. 将事先做好的肉馅放入茄盒里

5. 盆里放入面粉，加一个鸡蛋，放少许盐，用清水搅拌成面糊

6. 平锅放少许油，将茄盒满面粘上面糊放入锅里烙至成熟，翻个儿，  
加少许油 成熟后起锅。中途可以加盖蒸熟。

7. 摆盘，完成。

（李冬梅供稿）



## 交流篇（茨城小组的汇报）

### 参加茨城县常陆那珂市国际交流文化节



7月8日是第八届茨城县常陆那珂市国际交流文化节，我们茨城在住的3名会员一起参加了这项活动。这项活动由茨城县常陆那珂市国际交流协会主办，常陆那珂市是共办单位，茨城工业高等专门学校是后援单位。

当天参加的团体早早地就来到现场进行准备工作。十点整大会准时开始了，大会由茨城工业高等专门学校孟加拉出身的老师主持，常陆那珂市国际交流协会会长大平刚先生致辞，他在致辞中首先感谢大家百忙之中来到会场助兴，并说这次活动的內容都是由主办委员们精心构思组织的，非常丰富，希望大家能够通过这次活动与各国友人进一步加深交流。会场内设有各国文化介绍、世界各地小杂货店、日本文化体验试穿浴衣等民族服装、日语轮轮志愿团体的托球游戏、中国武术体验等等，来自15个国家400多人到场参加活动，会场像一个小世界似的热情洋溢，充分体现出了海滨港口城市的国际化景象。

大舞台上还有中国舞蹈、二胡演奏；茨城工业高等专门学校学生的学校介绍和该校留学生的日语演讲；有关世界的猜谜活动；日语轮轮志愿团体的大合唱等各种表演。会员王金凤表演了独舞《观音颂》，杜鹃参加了蒙古舞《醉乡》，杜鹃、高建华参加了集体舞《小城故事》和《旗袍走秀》的表演，把中华民族热爱真善美、热情优美的气质表演得淋漓尽致，给会场带来了炎黄子孙的真情和新鲜感，受到了好评。日语轮轮志愿团体的大合唱把大会推向了高潮，并拉下了帷幕。活动圆满结束。

（高建华供稿）

### 参加水户祇园寺开山忌及东皋心越禅师法要

每年的9月30日(注1)水户祇园寺都举办水户祇园寺开山忌及东皋心越禅师法要，这一天是中国禅师东皋先生的忌辰日。明末清初许多僧侣、商人因反清起事失败不得不离开家园东渡日本，东皋禅师也是其中之一。他于1677年1月13日在长崎登陆。在日期间，他积极发挥自己在宗教、艺术方面的才能，把古琴艺

术传到了日本，为传播做出了贡献，被称为“日本琴乐中兴之祖”和“日本篆刻之祖”。

鉴于他在宗教、艺术方面的才智与功绩，1681年春受水户黄门德川光国的邀请由长崎来到了江户（现东京）小石川别墅。后寓居于德川光国在水户的别墅中。他广交各界人士、教授古琴。元禄四年（1691）入住水户岱宗山天德寺（今寿昌山祇园寺），元禄五年（1692）十月于天德寺（属曹洞宗）正式开堂说法，不过他的禅风与正宗的曹洞宗不同，是坐禅兼念佛。元禄八年（1695）九月圆寂，后来被奉为寿昌山祇园寺和少林山达摩寺的开山祖师。

整个仪式除了念经以外，一切都是在默默无语中进行的。供坛左右两侧各站一列方丈，年高方丈在中间进行仪式，小僧侣为方丈们拿递用具时非常娴熟，真的是以心传心。移动位置时地位低的僧侣一定是从地位高的僧侣身后过。至始至终会场都笼罩在庄严肃静的气氛中。

顺带介绍一下，僧侣们抱手腰间时都是左下右上，那么女性就应该是左上右下了吧。

仪式结束后，驹泽大学禅文化历史博物馆学艺员冢田博教授作了《东皋心越与水户光国》——黄门先生请来的异国僧侣的主题演讲。演讲中他说，东皋心越来到江户后不仅与德川光国有密切的来往，还与人见竹洞等日本儒学家也有来往，并参拜了先辈中国儒学家朱舜水的墓地。

日本佛教有三大宗派：临济宗、曹洞宗、黄檗宗，禅风各异。

临济宗：看话禅（かんなぜん）公案工夫（こうあんくふう），对面坐

主要信者：朝臣、上级武士，约有 5000 所寺院

曹洞宗：默照禅（もくしょうぜん）只管打坐（しかんたざ），面壁坐

主要信者：地方武士、一般百姓，约有 15000 所寺院

黄檗宗：念佛禅（ねんぶつぜん）禅净一致（ぜんじょういち），对面坐

主要信者：武家，诸侯，约有 460 所寺院

长崎的唐三寺：兴福寺、崇福寺、福济寺，是由明末清初流亡日本的中国僧侣和商人建造的。黄檗宗是由福建僧侣隐元隆琦创立的。但是，日本在明治以后对全国的宗教宗派进行了调查，树立了以天皇为中心的思想。

高建华代表水户支部列席参加了仪式。（高建华供稿）

注 1:9 月 30 日是东皋心越禅师于 1695 年逝世的农历日期，公历为 11 月 6 日。

编辑：李军

编委：高建华、梁秀丽、宋颖、李冬梅、赵泽华

Email: acwjhappywoman@gmail.com

排版设计：春阳文化公司

