

Mabuhay tayo ng may mabuting kalusugan !

Dahil sa epekto ng NCovid-19, ipinapalagay na maraming tao ang hindi na nakakapag-ehersisyo dahil sa mas maraming oras ang ginugugol nila sa kanilang mga tahanan. Bakit hindi natin gamitin ang ating oras sa pag-e-ehersisyo, igalaw ang mga katawan para sa ikabubuti ng ating mga kalusugan.

Radio Taiso



「Ang Radio Taiso」 ay ehersisyo na madaling gawin ng sinuman sa kani-kanilang tahanan. Sa Japan ay pamilyar itong ginagawa, mula sa mga bata hanggang sa mga matatanda. Kasabay sa saliw ng tugtugin, ang pag-e-ehersisyo ay makakatulong upang maging maayos ang daloy ng dugo sa katawan at mabuting resulta sa kalusugan. Gayundin naman, maaasahan ang magandang epekto sa pagdidiyeta at sa pagganda ng balat. Pagkatapos mag-ehersisyo ay mari-relax din ang pakiramdam. Mapapanood ito sa TV, araw-araw sa 「NHK E-Tere」 mula sa oras na 6:25 AM. Sa 「NHK Radio Daiichi」 naman sa oras na 6:30 AM, araw-araw.

Maaari din mapanood sa YouTube. (<https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>)

Magagawa ito sa loob ng 3 minuto。 Halina at sama-samang mag-ehersisyo para sa malusog na pangangatawan.

Walking Event 『Chokotto Aruko Inuyama』



Umaapaw sa kasaysayan at kultura ang paglalakad na ito sa Inuyama. Ang walking na ito ay halos isang oras. Walang bayad ang partisipasyon sa aktibidad na ito. Hindi kailangan ang magpalista. Magtungo sa assembly place (lugar ng pagtitipon) hanggang alas-10:00 ng umaga. Naghihintay dito ang staff na nakasuot ng kulay pink na damit.

Petsa at Araw	Course o Ruta	Lugar ng Pagtitipon
11/30 (Martes)	Sa palibot ng Narita san	Meioumon Nantojari Chusyajo (https://mapio.net/pic/p-31446690/)
12/15 (Miy)	Owari Ryokudou	Kisogawa Inuyama Ryokuchi Koen Kodomohiroba (https://www.city.inuyama.aichi.jp/shisetsu/koukyoshisetsu/1006233/1006236.html)
2/1 (Martes)	Nakajimaike	Inuyama Shimin Kenkokan Daiichi(Sara Sakura) Chusyajo (https://www.city.inuyama.aichi.jp/kurashi/1000224/1000289/1002613/1000300.html)
3/2 (Miy)	Castle town	Inuyama Eki Karakuri Dokei Mae

Hot Spring · Pampublikong Paliguan

Kayo ba ay nakapunta na sa isang Hot Spring? Mayroon itong sangkap na nakahalo sa mainit na tubig na mainam sa pagpapanatili · pagpapabuti ng kalusugan.



Gayundin naman, ang paglubog sa mainit na tubig na ito ay makakapagpa-relax ng pakiramdam. Sa bayan naman ay mayroon rin pampublikong paliguan (sentou) na tila hot spring kung saan maaari ding maligo. Mayroon ring 「Sara · Sakura no Yu」 sa Inuyama Community Health Center. Masisiyahan sa kanilang paliguan na open air at gayundin naman sa kanilang sauna. Ang tanggapan ay nagsisimula ng alas-10:00 A.M. hanggang alas-8:00 P.M. Sarado ito tuwing Lunes, ang bayad ay 520 yen. Tiyakin ang detalye sa kanilang website. (<https://www.city.inuyama.aichi.jp/shisetsu/koukyoshisetsu/1001383/1001585.html>)



Kapaki-pakinabang na impormasyon hinggil sa Pinsala at Karamdaman

Pagtugon sa wikang banyaga

Isinalin mula sa "Support Guidebook para sa isang masaya at ligtas na pamumuhay sa Aichi Prefecture"

● Sa paghahanap ng ospital

1. 「Aichi Medical information net (<https://iryojoho.pref.aichi.jp/>)」

※ Maaring tumugon sa wikang banyaga sa mga naghahanap ng Hospital



2. 「Aichi Emergency Medical Guide (<https://www.qq.pref.aichi.jp/>)」

※ Maaaring tumugon sa wikang banyaga sa mga naghahanap ng Emergency Hospital



●Kung nais makipag-usap hinggil sa inyong sakit sa sariling wika

1. 「Multilingual Medical Questionnaire (<https://www.kifjp.org/medical/>)」

※ Mayroong kuwestiyonaryo na maaring sabihin ang tungkol sa inyong sakit sa sariling wika



2. 「Aichi Medical Interpretation System (<http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>)」

※ Bilang pagtugon sa pakiusap ng ospital, mayroon ring interpretasyon sa pagsagot ng health questionnaire.

※ Limitado lamang ang bilang ng mga hospital na maaring gumamit ng serbisyong ito. Tiyakin ang detalye sa homepage o sa telepono.



「Traffic Rule Quiz」

Alam ninyo ba ang mga panuntunan sa trapiko para sa mga bisikleta? Saang bahagi ng kalsada dapat dumaan? Paano tumawid sa Intersection? Paano sa araw na maulan? Bakit di ninyo pag-aralan ang mga panuntunan at masiyahan sa pamamagitan ng Video?



Intsik



Ingles



Espanyol



Indonesia



Portugues



Tagalog



Vietnamese



Japanese



Ang mga iniisip ng mga banyagang manggagawa

「Sana ay irespeto ang bawat isa.」



Mr. Topan Dwi Suciyanto



Construction Industry • 2 taon



Mr. Doan Ba Hoang



Crushed stone Industry • 3 taon

Nagkaroon ka ba ng problema ng dumating sa Japan ?

Hoang : Marami na akong napag-aralang nihongo, subalit mahirap unawain ang pagbigkas kaya nahirapan ako sa pakikipag-usap. Nagkaproblema ako sa aking trabaho. Lagi akong napapagalitan dahil sa lagi akong nagkakamali sa segregasyon ng basura. Naging suliranin ko rin ang pagsakay at pagbaba ng tren. Ilang beses akong nagkakamali, pero kapag nagtatanong ako ay mabait naman nila akong tinuturuan. Nami-miss ko rin ang aking pamilya.

Topan : May problema ako sa nihongo. Bago ako pumunta dito nag-aral ako ng Hiragana, Katakana at Kanji. Napakabilis magsalita ng mga hapones. 3 buwan na ako ay hindi ko pa rin naiintindihan ito. Kung marunong ako ng nihongo, mas maraming bagay ang aking mauunawan. Hindi ko rin alam ang kaugalian ng mga hapon, sinabi ko ang mabuti at kung ano ang masama. Tinuruan ako ng aking Boss tungkol sa kanilang mga kaugalian.

Mayroon bang nais imungkahi upang maging madali ang trabaho ?

Topan : Nais kung magsumikap upang matuto, kung kaya naman nais kong unawain ako kapag ako ay nagkamali. Nawawalan ako ng tiwala sa aking sarili kapag nagagalit ang kaharap ko. Kung magkamali man ng isa o dalawang beses, nais kong ituwid at pahalagahan ang aking sariling kakayanan.

Hoan : Huwag sana silang magalit at bagkus ay turuan ako. Sa magkakasamang pagsusumikap, nais ko sanang pahalagahan rin nila ang aking opinyon. Kung minsan ay may reklamo rin ako. Sana ay magkaroon ng respeto sa bawat isa.

Sa anong oras mo nararamdaman ang gantimpala sa iyong trabaho ?

Topan : Kahit na abala ako, masaya ako kung nakakamit ko aking layunin. Natutuwa rin sa palagay ko ang aking mga kasama sa trabaho.

Hoan : Kapag nagkakaroon suliranin sa oras ng trabaho, nakakaramdaman ako ng kasiyahan kung ito ay nalulutas dahil pinakinggan nila ang aking suhestiyon. Nais kong maging mahalagang bahagi sa aking pinapasukang kumpanya.

Mayroon pa ba kayong nais matututunan maliban sa Japanese ?

Topan : Nais kung ituro sa akin ang pag-uugali at kultura ng mga Hapon. Nais ko itong matututunan para sa aking pamumuhay dito sa Japan.

Hoang : Dalawang taon na ako nakatira dito subalit wala akong alam sa pamumuhay at kultura ng hapon. Hindi pa ako nakakapunta sa bahay ng mga hapon, wala akong anumang ideya kaya't nais ko makapunta at makita ito.

Kahit na kasama ko sa tabaho ang mga hapones, hindi kami magkakasamang namumuhay. Kaya naramdaman kong natural lamang na wala akong alam sa kanilang gawi at kultura.

(Panayam/National Exchange Association/ Tsuji Aiko September 2021.)

Multicultural Exchange Cafe

Ito ay isasagawa upang magkaroon ng lugar kung saan malayang makakapag-usap ang mga banyaga at hapon. Maaaring dumalo ang sinuman at anumang nasyonalidad.

○Petsa at Oras : November 14, 2021 (Sunday) 13:00~15:00

○Lugar : Inuyama citizens exchange center 「Freude」 meeting room 204 • 205

○Partisipasyon : 300yen (Miyembro 200yen)

○Bilang ng Tao : First come-First served 30 katao (Banyaga: 15 katao、 Hapones: 15 Katao)

○Pagpapalista : Hanggang Nobyembre 11, Huwebes ay magpareserba sa pamamagitan ng E-mail, sabihin ang inyong pangalan, telepono at nasyonalidad. Magpalista sa : jia@grace.ocn.ne.jp

Ipinakilala ang mga banyagang nagsusumikap sa Inuyama Japanese language classroom!



Mr. Nguyen Trung Huy

Nationality : Vietnam

Dumating sa Japan : March 2020

Trabaho : Web Development
system design, maintenance of
electrical system and inspection.



Sasabihin ko ang tungkol sa pagdating ko sa Japan. Nag aral ako ng nihongo ng 4 na buwan bago ako pumunta dito sa Japan. Naisip ko na sapat na ito upang makapamuhay dito. Subalit nagkamali ako ng akala. Dahil nang ako ay aktuwal na nakipag-usap sa mga hapones, hindi ko sila nauunawaan. Mas mahusay pang magsalita ang 3 taong gulang na bata na siyang naging dahilan upang makaramdam ako ng pressure at nai-stress ako. Subalit dahil sa mababait ang mga kasamahan ko sa trabaho, ako ay kanilang natulungan. Halimbawa, kapag may nihongo na hindi ko alam, masigasig nilang itinuturo sa akin. Sa nihongo classroom ay mayroon na rin akong mga naging kaibigan at umuunlad na rin aking kaalaman sa nihongo.

Masayang Nihongo Onomatopea !

Alam mo ba ang 「Onomatopea」 ? Ito ay salita na ipinapahayag ang estado o paggalaw sa pamamagitan ng pagbigkas ng tunog. Lubhang makakapagpasaya ito sa pakikipag-usap sa wikang nihongo kung inyo itong matututunan. Subukang gamitin ito!

Peko-peko : Kapag nagugutom



Niko-niko : Isang masayang Ngiti



Waku-waku : Nae-excite



Pika-pika : Makintab
Maningning



Inuyama Multilingual News Published by Inuyama International Association
〒484-0086 Aichi-ken, Inuyama-shi, Matsumoto-cho 4-21, Inuyama Community Center 『Freude』
TEL: (0568) 48-1355 FAX : (0568) 48-1356
HP : <http://iiea.info> E-mail: iia@grace.ocn.ne.jp

Translation volunteer members

English : Kusakabe Kasuro、Shibata Atsuyuki、Yasumura Megumi、Steve McGuire、Uchimura Hidetomo
Spanish : Tawara Carlos、Luis Bulnes Ricardo Arturo、Saeki Liliana
Portugues : Yara Marcos、Akagi Kasunori、Akagi Mitsue、Yoshida Jisere
Chinese : Harita Misako、Ten Ru、Sun Jiao、Yang Liya
Vietnamese : Hoang Manh Cuong、Ngo Van Tam
Tagalog : Higuchi Marita、Kawasaki Maria