

VAMOS VIVER COM SAÚDE

Creemos que com o efeito do Covid-19, aumentou muito o período em que ficamos presos dentro de casa, com a consequente falta de exercícios físicos. Você não gostaria de movimentar o corpo para termos uma vida mais saudável?

RADIO TAISO



「RADIO TAISO」 É exercício simples que você pode fazer dentro da sua casa. Através de programas de radio, televisão e nas escolas é praticado por todas as gerações, impregnado na cultura geral. Os exercícios praticados ao ritmo da música, faz movimentar todo o corpo, melhora a circulação da corrente sanguínea, e resulta em melhora da saúde. Além de podermos esperar resultados na sua dieta e beleza da pele. Depois de exercitar, você vai se sentir mais relaxado/a. Na televisão, a 「NHK E-Tere」 tem transmissão diária às 6:25. No rádio, 「NHK RadioDaiichi」 transmite diariamente a partir das 6:30h. Você pode acessar também pelo Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>)
Você completa em 3 minutos! Vamos todos nos exercitarmos com alegria, e sejamos saudáveis.

Eventos de Walking 『Chokotto Aruko Inuyama』



Evento para percorrer locais onde abundam a história e Cultura de Inuyama. É uma caminhada que dura uma hora aproximadamente. A participação é gratuita. Não há necessidade de se fazer inscrição. Compareçam ao ponto de partida até 10 horas. Membros da comissão estarão com camisetas de cor rosa esperando a todos.

Dia	Rota	Ponto de Partida
11/30 terça	NARITASAN À volta	PORTAL MEIOUMON estacionamento namboku jari tyushajo (https://mapio.net/pic/p-31446690/)
12/15 quarta	OWARISENDO	KISOGAWA INUYAMA RYOKUCHI KOUEN KODOMO HIROBA (https://www.city.inuyama.aichi.jp/shisetsu/koukyoshisetsu/1006233/1006236.html)
2/1 terça	NAKAJIMAIKE	INUYAMA SHIMIN KENKOKAN (Sara · Sakura) estacionamento 1 (https://www.city.inuyama.aichi.jp/kurashi/1000224/1000289/1002613/1000300.html)
3/2 quarta	JOUKAMACHI (à volta do castelo)	Estação de Inuyama saída Oeste frente ao “Karakuri Tokei”(relógio)

ONSEN • SENTO

Você já foi a algum onsen ? Águas termais que contém componentes úteis para o corpo, são eficazes para manter e melhorar a saúde.



Além disso, mergulhando o corpo na ampla banheira (yubune) você terá momento de relaxamento. Na cidade, temos banhos públicos amplos (sento) que você pode apreciar como se fosse a um onsen. Em Inuyama, temos no Centro de Saúde Sara Sakura no yu

(<https://www.city.inuyama.aichi.jp/shisetsu/koukyoshisetsu/1001383/1001585.html>)

Você pode apreciar o banho ao ar livre, e a sauna.

Abre às 10 da manhã, última entrada às 20:00 horas.

O preço é de 520 ienes por pessoa, folga semanal às segundas-feiras.



INFORMAÇÕES MÉDICAS ÚTEIS

(Extraído do Guia Para se Viver Tranquilo e Com Segurança em Aichi)

ATENDIMENTO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

●AO PROCURAR UM HOSPITAL

1. 「AICHI IRYO JYOHO NET (<https://iryojoho.pref.aichi.jp/>)」

※Você encontra hospitais que atendam em língua estrangeira



2. 「AICHI KYUKYU IRYO GUIDE (<https://www.qq.pref.aichi.jp/>)」

※Para encontrar hospitais de Emergência que atendam em língua estrangeira.



●QUANDO NECESSITAR FALAR SOBRE SUA DOENÇA EM SUA PRÓPRIA LÍNGUA

1. 「TAGENGO IRYO MONSHINHYO (<https://www.kifp.org/medical/>)」

※Você encontra o “Formulário de Entrevista Médica em seu idioma.



2. 「AICHI IRYO TSUYAKU SISTEM (<http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>)」

※Damos suporte a traduções médicas a pedido do Hospital

※Este serviço é limitado a alguns hospitais. Solicitamos verificarem anteriormente através dos sites ou confirme por telefone.



「PERGUNTAS (QUIZ) SOBRE REGRAS DE TRÂNSITO」

Conhece as regras de trânsito para os ciclistas?

CHINÊS

INGLÊS

ESPAÑHOL

INDONESIANO

De que lado da rua o ciclista deve andar?



E como atravessar o semáforo? E nos dias de chuva? Você não quer aprender sobre as regras de segurança no trânsito se divertindo?

PORTUGUÊS

TAGALOG

VIETNÃ

JAPONÊS



O QUE PENSAM OS TRABALHADORES ESTRANGEIROS

QUE BOM SE HOVER RESPEITO MÚTUO



Topan Dwi Suciyanto
Construção Civil ·
2º ano



Doan Ba Hoang
Pedreira · 3º ano



Quais os problemas que enfrentou no Japão?

Hoang : Estudei muito a língua japonesa antes de vir ao Japão. Mas como a pronúncia é diferente, no início não conseguia me comunicar. Por isso, tive problemas no trabalho. Vivia só levando broncas. Tive problemas com separação dos lixos, para subir e descer do trem. Errei várias vezes. Perguntando, me ensinaram gentilmente. Senti saudades da família.

Topan : Tive problemas com o idioma japonês. Antes de vir, estudei hiragana, katakana e o kanji, mas a conversação do japonês é rápido. Entendendo o japonês, podemos resolver muitos problemas. Outro, é por não entender as regras do japonês, as coisas boas e ruins, eu disse com a maior honestidade. Foi o Shatyo que me ensinou as regras.

Gostaria de dar alguma sugestão para facilitar o trabalho dos estrangeiros?

Topan : Temos força de vontade, por isso caso errar, gostaria que nos compreendessem. Caso o companheiro fica irritado, perdemos a auto-confiança. Mesmo que erre uma ou duas vezes, gostaria que valorizassem o nosso esforço.

Hoang : Gostaria que nos ensinassem sem se irritarem. Estando todos nos esforçando no trabalho, gostaríamos que respeitassem também as nossas opiniões. Às vezes eu fico insatisfeito. Creio que seria bom termos respeito mútuo.

Quando você sente recompensado pelo trabalho?

Topan : Quando mesmo pressionados pelo tempo de entrega, ao conseguirmos concluir o trabalho, eu me sinto feliz. Creio que as pessoas que trabalham junto, também tem o mesmo sentimento.

Hoang : Surgiu um problema dentro trabalho, aceitaram a minha sugestão e unidos, solucionamos, e fiquei muito feliz. O meu objetivo é ser um elemento imprescindível à empresa.

Além do idioma japonês, o que gostaria de aprender?

Topan : Gostaria que ensinassem a cultura e as regras do Japão. Gostaria de estudar para viver no Japão.

Hoang : Já vivo 2 anos no Japão, mas não entendo a cultura e o modo de vida do Japão. Ainda não visitei nenhuma residência do Japão. Como não entendo, gostaria de visitar.

Entendi que mesmo trabalhando junto com japoneses, não significa que esteja vivendo juntos, e seja lógico não entender nossa cultura e os costumes. (Reportagem Associação de Intercâmbio Internacional de Inuyama Aiko Tsuji (Setembro de 2021))

CAFÉ INTERCÂMBIO MULTICULTURAL

Será aberto espaço para que japoneses e estrangeiros possam reunir livremente, independente de nacionalidade, todos poderão participar.

- dia e hora : 14 de Novembro de 2021 (domingo) das 13:00 a 15:00 horas
- local: Centro de Intercâmbio dos Cidadãos de Inuyama “Freude” salas 204 e 205
- taxa: 300 ienes (associados 200 ienes)
- número participantes: primeiras 30 pessoas (15 estrangeiros e 15 japoneses)
- Reservas : até o dia 11 de Novembro (quinta-feira). por email informando nome, endereço e nacionalidade.
endereço para inscrição : iia@grace.ocn.ne.jp

APRESENTAMOS OS ESTRANGEIROS QUE ESTÃO ESFORÇANDO NAS AULAS DE JAPONÊS DE INUYAMA



NGUYEN TRUNG HUY
NACIONALIDADE: VIETNÃ
DATA CHEGADA: MARÇO/20
TRABALHO : projeto de desenvolvimento de sistema Web, inspeção e manutenção do sistema eletrônico



Falarei sobre quando vim ao Japão. Antes de chegar ao Japão estudei a língua japonesa por 4 meses. Pensei que estudando tanto tempo, não teria nenhum problema no dia-a-dia mas tudo foi inútil. Isto porque ao tentar me comunicar, não conseguia entender o que falavam e nem me fazer entender. Uma criança de 3 anos conseguia expressar o japonês melhor que eu, e isto para mim tornou uma pressão, e fiquei estressado. Mas os meus companheiros são todos gentis, e me socorreram em muitos momentos. Por exemplo, se tinha alguma palavra japonesa que não entendia, esforçavam em me ensinar. Mesmo na classe de aulas do Japonês, ganhei muitos amigos, e o meu nível do japonês tem melhorado dia a dia.

O meu sonho do futuro, é retornar ao Vietnã, e abrir um comércio. Este objetivo gostaria de cumprir dentro de 5 anos. Esforçarei no dia a dia, e gostaria de continuar a aprender com os colegas da sala de aula do Japonês

ONOMATOPÉIA DIVERTIDA DO JAPONÊS !

Você sabe o que é 「ONOMATOPÉIA」 ? Onomatopéia é a formação de uma palavra a partir de reprodução aproximada de movimentos ou sons (Dicionário Houaiss). Aprendendo a onomatopéia japonesa, a comunicação vai ficar mais divertida. Procure usá-las.

• pekopeko quando está com muita fome



• nikoniko: um sorriso de alegria



• waku waku sentimento de grande expectativa



• pika pika : brilhante, tem lustre



INUYAMA MULTILINGUE NEWS edição e publicação ASSOCIAÇÃO DE INTERCAMBIO INTERNACIONAL DE INUYAMA
〒484-0086 Aichi-ken, Inuyama-shi, Matsumoto 4-21 dentro do prédio do FREUDE Centro de Intercâmbio Cívico
TEL: (0568) 48-1355 FAX : (0568) 48-1356 HP : <http://iiea.info> E-mail : iia@grace.ocn.ne.jp

Membros de Tradutores voluntários

Inglês : Kazuro Kusakabe, Atsuyuki Shibata, Megumi Yasumura, Steve McGuire, Hidetomo Uchimura

Espanhol: Carlos Tawara, Ruiz Bulnes Ricardo Arturo, Liliana Saeki.

Português : Marcos Yara, Kazunori Akagi, Mitsue Akagi, Gisele Yoshida

Chinês : Misako Harita, Ten Ru, Sun Jiao, Yang Liya

Vietnã : Hoang Manh Cuong, Ngo Van Tam

Tagalog : Marita Higuchi, Maria Kawasaki