P. S. 日本語学校便り

2012年 10月号

① 学校(がっこう)より Mensagem da Escola

『食育』と言葉を聞いたことがありますか？これは最近作られた言葉で、『食事』『教育』を合わせた言葉です。つまり、『食事』も子供の『教育』にとってとても大切だということです。どうして『食事』をするのでしょうか？

もちろん、“お腹がすいたから”“生きていくため”です。

しかし、ただ“お腹がすいたから食べ物を食べる”だけでは、少し問題があります。

まず、健康な体を作るためには栄養のバランスを考えた食事をすることが大切です。

「肉やスパゲッティ、ラーメンばかり食べて野菜をあまり食べない。」

これだともちろん体は太りますが、重大な問題はそのことではありません。

子供たちは体が未発達であり、今は健康で丈夫な体（骨や筋肉など）を作る時期です。そのために必要なのは『バランスのとれた食事』と『運動』です。

偏った栄養・運動不足だと、丈夫な体ができず、疲れやすくなり、風邪など様々な病気にかかりやすく、ケガ（特に足）をしやすくなります。

また『おやつ』も考えなければいけない問題です。**子供が好きだからと言って、クッキーやチョコレートなど砂糖がたっぷり入ったお菓子や、ポテトチップスなど油をたっぷり使ったお菓子をよく食べさせていませんか？ジュース（特にコーラやガラナなどの炭酸飲料）をよく飲ませていませんか？** これらのお菓子は、お腹を満たす事はできますが、体にとっていいことはほとんどありません。むしろ、体を悪くさせています。

お菓子を食べて今すぐに体が悪くなるわけではありません。しかし、こういった良くない食生活は、今の体に少しずつ悪い影響を与えており、それが数年後、または大人になってから大きな病気やけがとなって現れてきます。また大人になってもその食習慣を続けていくことになるでしょう。

「食事や食べ物ぐらいそんなにうるさい事を言わないで、好きな物を食べて楽しくいきたい」と思われる方もいるかもしれません。ですが、人は、子供は、その体でずっと生きていくのです。後で、後悔させるようなことになってはいけません。

どうしても子供の勉強・成績のことばかり心配しがちになってしまいますが、一度“子供の健康・丈夫な体つくり”のことも考えてみてください。

Já ouviram falar sobre “educação alimentar”? Essa é uma palavra criada a pouco tempo da junção (em japonês) da palavra “comer” com a palavra “educação”. Então a “alimentação” passa a ser uma importante parte da “educação” da criança. Porque nós nos “alimentamos”?

É claro! “Por sentirmos fome” ou “para viver”. Mas, se comermos simplesmente por sentirmos fome, vamos nos deparar com um pequeno problema.

Primeiramente, para construir um corpo saudável precisamos de uma alimentação com os nutrientes bem balanceados.

“Comer só espaguete, lamen e não comer quase nada de verdura.” É claro que assim o corpo engordará, mas esse não é o principal problema. **O corpo das crianças ainda não é completamente desenvolvido, então agora é uma época importante para a construção de um corpo saudável (ossos e músculos). Por isso a importância da “alimentação balânceada” e da “prática de exercícios físicos”.**

Os nutrientes em excesso e a falta de exercícios físicos contribuem para a má formação do corpo, a criança se cansa com mais rapidamente, e tem mais facilidade de ficar doente e se machucar (principalmente as pernas).

Outro problema a ser pensado são os “lanchinhos”. **Só porque a crianca gosta, não está dando alimentos cheios de açucar como biscoitos e chocolates? Não está comprando salgadinhos cheio de óleo para seu filho comer? Não está deixando seu filho beber sucos (principalmente refrigerantes como Coca-cola e Guaraná) demais?** Esses tipos de alimento até conseguem enganar a fome, mas não contem nada que beneficie o corpo. Muito pelo contrário! Eles acabam deixando seu corpo pior. O resultado não é imediato. Mas com uma alimentação dessas, de pouco em pouco o corpo vai sendo afetado, e depois de alguns anos, ou depois de adulto, doenças graves vão aparecendo. E mesmo depois de adulto, acaba não conseguindo abandonar esse mau costume.

Pode ter pessoas pensando “Deixa eles comerem oque eles quiserem, se estiverem feliz, isso que importa!” Mas a criança, a pessoa, terá que conviver para o resto da vida com seu corpo. Não podemos deixar que ela se arrependa com isso depois!

Nós acabamos nos preocupando somente com os estudos e notas das criancas, mas vamos pensar mais na “saúde e no desenvolvimento do corpo” das crianças.

② 10月の予定　Planejamento de Outubro

日 Domingo	月 Seg.	火 Ter.	水 Qua.	木 Qui.	金 Sex.	土 Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 **校内お話発表会**	13
14	15 代休	16	17	18	19	20
21 **聖南西お話学習発表会** (Registro)	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Dia 12　Apresentação do Ohanashi【KAIKAN】

Dia 15　Feriado

Dia 21　Apresentação do Ohanashi (da região Sudoeste)【Registro】

③ 日記の一言　Sobre o Diário

どうしよう、どうしよう！きました。タラタラタラタラ。。。
「五位、三番の安藤あきら！」え、本当？本当ですか？ 信じられなかった。
僕は初めてこの大会みたいに出 演 し、色んな人の 話 を聞き、こんな経験をし、ありがたい気持ちでいっぱいです。
特に、色々僕を手伝ってくれた先生、いつも支えてくれた友達やしんせき、おうえんしてくれた 皆 に感謝の気持ちでいっぱいです。
僕は本当、みんなと一緒に 入 賞 したかったです。
皆 の笑顔を見たかったです。それが出来なくて、とてもくやしい！

(Akira　Ando　(classe superior))

9月の漢字テスト 100満点！ の生徒

Alunos que tiram nota 100 na prova de KANJI em Setembro

上級生　：安藤あきら・岡村ゆみ・奥田シンジ・岡田えり
Superior : Akira Ando・Yumi Okamura・Sindy Okuda・Eri Okada
6年生　：安藤ひろき×②
6º Série　: Hiroki Ando×②
4／5年生：井伊えいか×②・宗ゆき×②・河津みつお
4／5 Série　: Eika Ii×②・Yuki So×②・Mitsuo Kawatsu
3年生　：ナタリア　コヘイア
3º Série : Natália Correa
2年生　：森みゆき×③・安田かおり×②・百合ゆかり・高倉まさかつ
2º Série : Miyuki Mori×③・Kaori Yasuda×②
Yukari Yuri
Massakatsu Takakura

２０１２年１０月

⑤ 先輩からのメッセージ Menssagem pelos alunos veteranos

奥田　シンジ
14才
上級２年生

Shindy Okuda
14 anos

今を大切に

授業で学んだ事を日常生活に生かそう。皆は日本語学校で何を学んでいますか。日本語学校では、日本語を教わったり、スポーツにはげんだり、いろいろな子と話をして仲良くなったりなどといろんな事をします。ですが、日本語学校に通っているのにもかかわらず、授業中ずっとポルトガル語で友達と話していて先生のはなしをちゃんと聴かない人がいたり、先生にむかってため口や悪口を言ったりする人がいます。そんなことをして先生がうれしいと思いますか。いいや、絶対うれしくはないと思います。先生だけではありません。母親などもとても悲しくなると思います。自分の子が日本語を学ぶために学校に通わせているのに学校では、授業もろくに受けず友達と遊んでいたりし、先生からのよび出しが来たりし、せいと一人のために皆がこまる事になります。そんなことになると、先生はもちろん、親もせいとも不気げんになります。なので学校では、しっかりと授業に取りくみましょう。

皆の中には勉強するのが大きらいでろくに勉強せず、友達と遊んでばかりいる子はいないでしょうか。ですが学校での勉強をむだにしてはいけません。学校では、友達と授業を受け、アドバイスをもらったり、いっしょに笑ったりし、楽しく勉強をします。なので、遊んでばかりいずに友達といっしょにがんばりましょう。

何のために勉強をしているか分かりますか。それは将来、良い職業について海外に行ったり、自分の子供にいろいろ教えたりし、世の中通用する大人になるために子供のうちに色んなことを勉強する必要があるのです。子供のころろくに勉強をしなかった子が、ろくな大人になれると思いますか。何も分からなかったら良い仕事が出来ないし、仕事がないとお金がもらえず大変なことになります。

Vamos dar importância ao agora

O que você aprendeu na sala de aula vamos aplicar no dia a dia. Vocês estão aprendendo o que na escola japonesa? Na escola japonesa, aprendemos língua japonesa, esforçar-se para esportes, conversar com muitas pessoas e fazer amigos. Enfim, vão fazer muitas coisas. Mas, mesmo na escola japonesa, tem aluno conversando a aula inteira e nem ouve o que professor esta falando e tem aluno que fala palavra mal ate para o professor. Vocês acham que fazendo isso o professor vai gostar? Não, com certeza não vai gostar. Não só professor, os pais também vão ficar tristes. Esta pondo na escola para aprender a língua japonesa mas na escola nem assiste aula direito e só pensa em brincar com o amigo,e com um,o professor vai ser obrigada a chama o pais do aluno. Devido e atitude de um aluno todos se prejudicam. Então na escola tem que assistir aula direito.

No meio de tanta gente tem pessoas que não gostam de estudar, então não estudam e ficam brincando. O estudo, o fato de ir a escola não pode ser algo em vão. Porque na escola assistir aula com amigos, ganhar conselho, dar risada junto, torna o estudo legal. Então não podemos ficar só brincando, vamos esforçar juntos com os amigos.

Você sabe por que esta estudando? E pensando no futuro, em trabalhar numa boa empresa ensinar coisas boas para filhos. Para se tornar um adulto bom precisa estudar quando e criança. Será que se não estudar quando e criança vai se tornar um adulto bom? Se não souber de nada vai dar para trabalhar na uma boa empresa? Se não trabalhar não ganha dinheiro. Então quando se e criança precisa se esforçar no estudo. Porisso, quem não esta estudando direito: vamos nos esforçar!

２０１２年１０月

第３３回サンパウロスピーチコンテスト・第６回弁論大会

33º Concurso de Oratória em Língua Japonesa de Sáo Paulo & 6º Benron Taikai

【スピーチの部“Aクラス” CATEGORIA ORATÓRIA“A”】

安藤 あきら	Akira Ando	5位

【弁論の部 CATEGORIA BENRON 】

奥田 みつえ	Mitsue Okuda	2位
奥田 シンジ	Shindy Okuda	4位

９月16日、サンパウロ市リベルダーデの広島県人会館で行われ、３つのカテゴリーで合計45人の参加者があり、ピラールからは14才以上の上級生７人と卒業生・奥田みつえが参加してきました。

ピラールの皆は、この日のために１カ月半以上も練習をし、とても一生懸命頑張ってきました。そして、皆、気持ちがとても強く現れていた最高の発表を見せてくれました。コンクールなので全員が入賞できるわけではありませんが、聞きながら涙を流す人もいるぐらい、ピラールの皆の発表は、会場で聞いていた人の心の奥深いところにきっと届いていたはずです。

No dia 16 de setembro foi realizada em São Paulo no Hiroshimakenjinn Kaikan situado no bairro da liberdade, e em 3 categorias teve um total de 45 participantes, da qual 7 alunos do nivel superior com mais de 14 anos e a formanda Mitsue Okuda Participaram representando a Escola de Pilar do Sul.

Os alunos de Pilar treinaram duramente durante um mês e meio para esse dia. Assim todos conseguiram realizar grandes apresentações, onde podiamos ver claramente seus sentimentos diante do tema.

Por ser um concurso, não foram todos que conseguiram ser premiados, mas pudermos ver lagrimas nos olhos das pessoas, mostrando que a apresentação dos alunos de Pilar conseguiu chegar ao fundo dos corações das pessoas que estavam no local.

９月の写真（fotos de Setembro）

第17回 幼少年日系陸上競技大会
17º Competição Nikkei Mirim de Atletismo

9 de Setembro
em São Paulo

須山 まこと	Makoto Suyama	1位（100m 12" 40） 1位（200m 25" 33） 3位（DISTANCIA 4m62）
小崎 さゆり	Sayuri Kozaki	1位（800m 2' 54" 24）
高倉 ありさ	Arisa Takakura	2位（75m 9" 31）
松岡 ひろし	Hiroshi Matsuoka	2位（1500m 5' 43" 94）
丸屋 あゆみ	Ayumi Maruyai	3位（75m 9" 80）
松岡 みほ	Miho Mtsuoka	3位（800m 2' 57" 00）

大会の時だけちゃんとやって頑張っても、勝てません。速くなりません。
他のチームの速い子は、顔が違います。陸上に対する気持ちが違います。
それまでの練習の頑張りが違います。この大会までに勝負はついています。
負けて悔しいなら、速くなりたいなら・・・

『さぼらずにちゃんと練習する！ 休むためのいいわけをするな！
体のどこかが少し痛くても練習はできる！』

『練習中は、先生・先輩の話をしっかり聞く！先輩の走りをしっかり見る！
遊ぶな！』

今年の陸上大会はこれで終わりですが、来年のための練習はもう始まっています…

Se esforçar somente nos campeonatos não te fará vencer! Não te deixará mais rápido. O rosto dos atletas rápidos de outras cidades é diferente. O sentimento colocado no Atletismo é diferente! O esforço nos treinos diários é diferente!!
A vitória ou derrota é decidida por tudo oque você fez até o campeonato.
Se você se sentiu decepcionado, se você quer ficar mais rápido...

"Não falte aos treinos e treine direito!
Não crie desculpas para poder faltar!!
Mesmo com pequenas dores podemos treinar!!!"
"Nos treinos escute tudo oque seus senseis e senpais falam!!
Assista como seus senpais correm!!
NÃO BRINQUE!!!"

メダルをとった選手、おめでとう！
Parabéns aos Medalhistas !

でも、大切なのはメダルではなく、
タイム・記録です。
自分のベスト記録を出すことに
価値があるのです！
Mas o importante não sao as medalhas, e sim seus tempos, suas marcas! Quebrar suas próprias marcas é onde se encontra o "valor" do esporte!

手伝ってくれた先輩、ありがとう！
Obrigado pela ajuda dos mais velhos !

日本語学校のホームページ(http://www.geocities.jp/ejps2006/)に写真がいっぱいあります。
Temos muitas fotos desta Competição em nossa Web.

２０１２年１０月