



Objetivos educacionais
da escola 学校の教育目標

Trabalhar para a
felicidade de si e de
todos os outros 自分とみ
んなの幸せのために動く

Minokamo Kyouiku 21
みのかも教育21

Plano 2 FRON - 0 sai FR
OM-0歳プラン2 Rigoroso -
きび Gentil -やさしく
e forte たくましく

TEL(0574)25-3885 FAX(0574)25-3886 E-Mail : higashi-jhs@edu.forest.minokamo.gifu.jp

心の想いが人生を創る

Os pensamentos do coração criam vidas

- Quem é Tempuu Nakamura sam ?
- 中村天風 (なかむら てんぷう) さんって?

Se souber que o Shohei Ohtani tinha admiração por esse sábio desde o ensino médio, poderá ter pessoas que tenha idéia de quem ele é. Não só apenas o Ohtani, mas também celebridades influenciadas por Tempuu (a maioria dos empresários que considera estudantes do ensino médio se encaixará nessa lista).

Seus ensinamentos são chamados de "Filosofia do Tetsugaku".

Quando soube que ele nasceu na era Meiji, fiquei imaginando como “ seria ainda causar tanta influência - いまだにそんな影響を与えるって何だろう”, mas, tardiamente, durante as férias de verão, comecei a pegar livros, desenhos animados e outros materiais que explicavam o “filósofo Tempuu - 天風哲学”.

■ A idéia básica mais importante é.....

- もっとも大切に基本的な考え方は...

É por isso que intitulamos esta edição de “os pensamentos do coração criam vidas - 心の想いが人生を創る “. Por isso que, que é ensinado que “uma mente positiva desenvolve o seu destino - 積極的な心が運命を拓く”.

“É verdade que o estado de espírito é importante, mas, me surgiu um sentimento de será que só isso será suficiente para mudar a vida - 確かに心の持ちようは大事だろうなあ。でも、それだけで人生変わるかね” . No entanto, de repente fiquei interessado em saber que ele próprio havia realmente superado a tuberculose pulmonar, considerada incurável na época não por meio da medicina, mas, aprendendo sobre a verdadeira natureza da vida humana sob a orientação de um santo da yoga que conheceu por acaso.

■ De uma forma que qualquer um pode fazer

- 誰でもできる方法で

Mais uma vez, sinto - me relutante “mas acho que se não tiver uma maneira muito rígida de pensar e métodos, não será capaz de fazer nada - でも、相当厳しい考え方や方法をしないと、実際には、何もできないだろうな” .

No entanto, os métodos descritos por Tempuu são realmente concretos e podem ser executados imediatamente por qualquer pessoa. Por exemplo...

【Método de sugestão imperativa - 命令暗示法】

・ A noite antes de ir para cama, digo olhando para a minha cara que reflete no espelho, o estado em que deseja estar com palavras em tom imperativo. 夜寝る前に、鏡に映る自分の顔に、自分のなりたい状態を命令調の言葉で発声する。

・ “Você - お前 (ou seu nome - もしくは自分の名前)、 suas crenças serão mais fortes - 信念が強くなる!” “voce terá mais energia - お前、もっと元気が出る!” “voce será curado da doença - お前、病気が治る!” etc.

・ Continue dizendo a mesma palavra de qualquer maneira até que tome realidade. 現実化するまで、とにかく同じ言葉が続ける。

【Método de sugestão assertiva - 断定暗示法】

・ A palavra que diz como ordem na noite anterior já se tornou realidade e vocalize palavras que estejam determinadas a serem verdadeiras. 前夜に命令したことが、すでに現実化していると断定した言葉で発声する。

・ “Eu - 私 (1a pessoa 一人称で) , me tornei mais fortes ! - 信念強くなった!”, “estou mais energizado - 俺、もっと元気出た!”, “estou curado da doença - 私、病気が治った!”, etc.. Quanto mais vezes voce fizer isso, mais eficaz será.

・ Faça isso sempre que possível, desde o momento em que acorda pela manhã, durante todo o dia. Quanto mais frequente, mais eficaz.

朝起きてから一日中、何度でも行う。回数が多いほど効果的。

Várias pessoas conseguiram superar esse problema.

Ohtani, pode ter conquistado o título mundial e o prêmio de MVP porque continuou acreditando nele.

克服した人が続出しているとのこと。大谷選手も信じて続けたからこそ、世界一、MVPを獲得したのかもかもしれません。

他にも、心が乱れた緊急時の対処法「クンバハカ (心身壮健) 法」「プラナヤマ (活力の呼吸) 法」などなど、紙面の関係で、ここでは紹介しきれません。興味の湧いた方は、ぜひ、校長まで。

Diretor Watanabe Hideya

校長 渡辺英哉

12月の予定



| 日 | 曜 | 行事予定 | 帰会終了 | 下校完了 | 部活 |
|----|---|---|-------|-------|----|
| 1 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | Reunião dos professores, pais e alunos③ | 13:20 | 13:35 | × |
| 3 | 火 | Reunião dos professores, pais e alunos④ | 13:20 | 13:35 | × |
| 4 | 水 | Reunião dos professores, pais e alunos⑤ | 13:20 | 13:35 | × |
| 5 | 木 | | 15:20 | 15:35 | × |
| 6 | 金 | | 16:15 | 16:30 | × |
| 7 | 土 | | | | |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | | 15:20 | 15:35 | × |
| 10 | 火 | | 16:15 | 16:30 | × |
| 11 | 水 | | 15:20 | 15:35 | × |
| 12 | 木 | Zenkou ST | 16:15 | 16:30 | × |
| 13 | 金 | | 16:15 | 16:30 | × |
| 14 | 土 | | | | |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | | 15:20 | 15:35 | × |
| 17 | 火 | Festival de coro da 2a série | 16:15 | 16:30 | × |
| 18 | 水 | Festival de coro da 1ª 3a série | 14:55 | 15:10 | × |
| 19 | 木 | Gakunen ST | 14:55 | 16:10 | × |
| 20 | 金 | | 15:50 | 16:30 | ○ |
| 21 | 土 | | | | |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | | 14:55 | 15:10 | × |
| 24 | 火 | Limpeza geral | 15:45 | 16:05 | × |
| 25 | 水 | | 14:55 | 15:10 | × |
| 26 | 木 | Data de término da aula antes das férias de inverno | 15:50 | 16:05 | × |
| 27 | 金 | | | | |
| 28 | 土 | | | | |
| 29 | 日 | | | | |
| 30 | 月 | | | | |
| 31 | 火 | | | | |

合唱祭取組期間



【Principais eventos do mes 1,2,3】

- 7 de Janeiro (ter) Primeiro dia de aula após as férias de inverno
- 10 de Janeiro (sex) Provas finais da 3ª série
- 23 de Janeiro (quin) Experiência de admissão da novas 1ª série
- 13, 14 de Fevereiro (quin) (sex) Provas finais da 1ª, 2ª série
- 5, 6 de março (qua) (quin) Exame de admissão ao ensino médio público
- 7 de Março (sex) Formatura
- 26 de Março (quar) Cerimônia de termino das aulas

【東中生の活躍】

- JDBA 全日本総合選手権 (ドッジボール) U15の部 優勝 「Feujon Jr.」 1年 石田 新
- 東海地区中学生新人テニス大会 (団体戦) 岐阜県予選 準優勝 2年 渡邊 ひなた 土屋 優那 後藤 陽花 星屋 朱里 1年 福井 瞳 多和田 莉音
※12月22日(日) 静岡市草薙運動場で行われる東海大会に出場します。頑張ってください。
- 第71回中山道東濃駅伝競走大会 中学男子の部 優勝 3年 長谷川 新 西田 光佑 2年 高橋 風葵 渡邊 湊
- 第40回津田左右吉賞作文コンクール 中学生の部 佳作 2年 大谷 希來莉
- 中体連陸上競技 岐阜県大会 女子 4×100mリレー 優勝 美濃加茂 Jr. 2年 木澤 莉央 清水 琉愛 1年 伊藤 彩生 川合 凜奈 小川 紗季 河合 桃花

【A todos os Srs pais e responsáveis】

◎Após a palestra educativa do PTA

No dia 12 de novembro, Kawahara Satoshi, supervisor do conselho escolar da provincia, deu uma palestra sobre “como interagir com as pessoas”. Um dos pais que estavam ouvindo disse:”Reconsiderarei e refleti sobre a maneira como interajo com meu filho e com as pessoas ao meu redor. E queria fazer mudanças porque aprendi muitas das ideias que poderia colocar em prática a partir de hoje. É natural que cada pessoa seja diferente, por isso tentarei não esquecer de respeitar uns aos outros.”

◎Sobre a segurança no trânsito

As estradas que circundam a escola, incluindo a estrada de Kobi, são estreitas e têm muito trânsito, o que as torna perigosas para pedestres e bicicletas. Além disso, algumas das estradas têm uma visibilidade extremamente reduzida devido às vedações nos cruzamentos. Estamos falando sobre isso na escola, mas pedimos que vocês também falem sobre isso em casa para que possam proteger suas próprias vidas

【Colaboração com o fundo PTA de Gifu】

- Os fundo serão utilizados como recursos para as atividades da federação municipal do PTA. Agradecemos a sua boa vontade. Se quiser ajudar, entre em contato com seu professor da sala de aula ou com o vice diretor.
- ◆Cartões postais não entregues ou estragados
 - ◆Selos não utilizados, selos fiscais, cartões pré-pagos, cartões telefônicos, cupões de livros ou cerveja, vale-presente, etc.