

全国から応援に来ています!

福島県各地に、全国から様々な方達が応援に来てくれています。
そんな頼れる皆さんからのメッセージをお伝えします。



新潟県三条市 特定非営利活動法人
にいがた災害ボランティアネットワーク
事務局長 李 仁鉄さん

新潟から福島県に応援に来ています。現在、新地町の災害ボランティアセンターで活動しています。家の片付け、避難所や毎日の生活の中で起きる困りごとなどがありましたら何でもご相談ください。全国のボランティアが新地町の皆さんを応援しています!!!



社会福祉法人神戸市社会福祉協議会
災害ボランティア活動支援プロジェクト会議
長谷部 治さん

福島を支える全国からの温かい思いをしっかりとつなげるために活動しています。福島県内の支え合いのお手伝いもしたいですね。命を守る自衛隊やレスキュー部隊の後から、生活(くらし)を支える災害ボランティアセンターの活動にご期待ください。

災害救援ボランティア活動に参加される方への お願いとお知らせ

ボランティア活動に際しての注意事項

○服装について

現地のライフライン復旧状態や天候等を確認し、必要な対策をお願いします。

○移動、宿泊、食事などについて

基本的に、事前にご自身で手配した上でお越しください。

場所によっては、交通機関やホテル等が再開していますので、事前にホームページや電話等で確認をお願いします。

■ボランティア活動保険 【天災プラン】の加入について

被災地までの移動における事故も補償対象となりますので、居住地の社会福祉協議会で「ボランティア保険(天災プラン)」にご加入ください。天災プランは、天災地震(余震)に起因する事故によるケガが補償対象となります。

■ご家族の理解を得てからお越しください

ボランティア活動でお越しいただく前に、ご家族の理解を得てからお越しください。

なにげない物に見えて
家族にとっては、大切な思い出のつまつた物ばかりです。
被災された方の気持ちやペースに合わせて活動しましょう。



出典：特定非営利活動法人レスキューストックヤード

ホームページもご覧ください

こんな情報が載っています

○県災害ボランティアセンターの最新情報

○ボランティアの活動報告

○福島県各地のボランティアセンターの連絡先

○災害ボランティアについてQ&A

○スタッフ・ブロック応援団・取材者のつぶやき



避難をしている方へ

「ひとりでできる身体ほぐし」

使わない機能は、衰えてしまいます。健康を維持するためにも意識して身体を動かしましょう。1人でも、誰かとおしゃべりしながらでもOK！気持ちも晴れますよ。

○大あくび全身ほぐし

全身をほぐすためには、背伸びが効果的。両手を上げて背伸びをして、力を抜く時に筋肉がほぐれます。声を出して大きなあくびをするように、全身を使って背伸びをしましょう。



○肩こり防止首ほぐし

首がこると肩こりや冷えにつながります。首を回してほぐしましょう。前から始まり右、後ろ、左と回していくますが「もう、これ以上曲がらない」という一番遠いところを通るようにしましょう。反対側も同じように「イチ、ニイ、サン、シー、ゴー、ロク、シチ、ハチ」と、数を数えながら回しましょう。



(特定非営利法人福島県レクリエーション協会 事務局長 佐藤喜也)

編集後記

この度の震災で被災された皆さまへ心よりお見舞い申し上げます。また、全国各地から多大なご支援をいただき感謝申し上げます。本会は現在、県下市町村社協職員一丸となって災害ボランティアセンター運営に取り組んでおります。地域の方々が一日も早く安心して生活できるよう尽力してまいりますので、今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。（いわした）



がんばろう、福島。

最新情報はホームページをご覧ください！
<http://www.pref-f-svc.org>