피해지역을 격려하기 위해 전국에서 찾아오고 있습니다!

후쿠시마현 각지를 격려하기 위해 각계각층의 사람들이 전국에서 찾아오고 있습니다.
용기를 북돋주아는 분들의 메시지를 전해드립니다

니가타현 산조시
특정비영리활동법인 니가타재해볼런티어네트워크
사무국장 **이인철**

후쿠시마현을 격려하기 위해 니가타에서 왔습니다. 현재 신치마치의 재해볼런티어센터에서 활동하고 있습니다. 집 정리, 대피소 및 일상생활에서 어려움이 있으시면 언제든 연락주세요. 전국의 자원봉사자가 신치마치 여러분을 응원하고 있습니다!!!

사회복지법인 고베시사회복지협의회
재해볼런티어활동지원프로젝트회의
하세베 **오사무**

후쿠시마를 도우려는 전국의 온정을 전해드리기 위해 활동하고 있습니다. 후쿠시마현 내 서로돕기운동도 도와드리고 싶습니다. 생명을 지키는 자위대와 구조대 뒤에서 생활을 도우려는 재해볼런티어센터의 활동에 많은 기대 바랍니다

재해구원자원봉사활동에 참가하시는 분들께 당부와 알림

■자원봉사활동의 주의사항

○복장
현지의 전기・가스・수도의 복구상태와 날씨 등을 확인한 다음 필요한 준비를 하시기 바랍니다.

○이동, 숙박, 식사
기본적으로 각자 미리 준비한 다음 방문하시기 바랍니다.
장소에 따라서는 교통기관과 호텔이 영업을 재개한 곳도 있으므로 홈페이지와 전화로 미리 확인하시기 바랍니다.

■자원봉사활동보험【천재상품】의 가입

피해지역으로 이동 중에 발생하는 사고까지 보상대상에 포함되기 때문에 거주지의 사회복지협의회에서 '자원봉사보험(천재상품)'에 가입하시기 바랍니다. 천재상품은 천재의 지진(여진)으로 인한 사고로 부상을 입은 경우 보상대상이 됩니다.

출전 : 특정비영리활동법인 레스큐스톡야드

■가족의 동의를 얻은 다음 방문하시기 바랍니다.

자원봉사활동으로 오시기 전에 가족의 동의를 얻은 다음 방문하시기 바랍니다.

평범해 보이는 것들도
가족 입장에서는 모두 소중한 추억이 담긴 물품들입니다.
피해를 입은 분들의 마음과 속도에 맞춰서 활동해주시기 바랍니다.

대피소에 계신 분들께

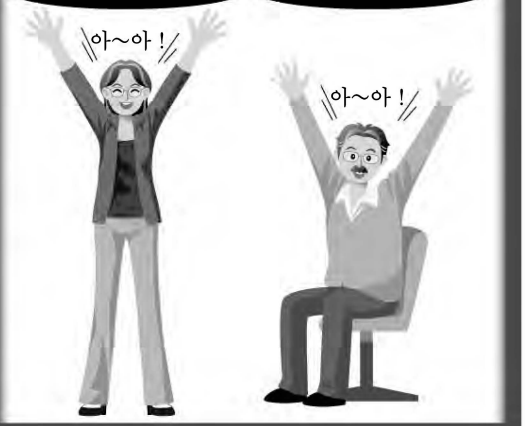
「혼자서 할 수 있는 몸 풀기」

기능은 사용하지 않으면 쇠퇴합니다. 건강을 유지하기 위해서라도 의식적으로 몸을 움직이도록 합시다. 혼자 해도 좋고 다른 사람과 함께 해도 좋습니다! 기분도 좋아집니다.

◎크게 하품해 전신 풀기

전신을 푸는데는 기지개가 효과적입니다. 양 팔을 쭉 뻗고 기지개를 켠 다음 힘을 빼면 근육이 풀어집니다. 소리를 내면서 하품을 크게 하듯이 전신을 이용해서 기지개를 켭니다.

일어나서 기지개 / 의자에 앉아서 기지개



◎어깨결림 방지 목 풀기

어깨가 결리면 어깨결림과 수족냉증이 생길 수 있습니다. 목을 돌려 풀어주도록 합니다. 앞에서부터 시작해 오른쪽, 뒷쪽, 왼쪽으로 돌리는데 '더 이상 내려가지 않을 정도'로 내립니다. 반대쪽도 마찬가지로 '하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟'이라고 숫자를 세면서 돌리도록 합니다.

1 배꼽을 본다
(등을 구부리지 않는다)

2 정면을 보고 오른쪽 귀를 어깨에 붙이듯이 내린다
(양 어깨를 움직이지 않는다)

3 쭉 뒤로 젖힌다
(허리와 등은 젖히지 않는다)

4 정면을 보고 왼쪽 귀를 어깨에 붙이듯이 내린다
(양 어깨를 움직이지 않는다)

(특정비영리법인 후쿠시마현레크리에이션협회 사무국장 사토 요시나리)

홈페이지도 방문해주세요

다음과 같은 정보가 있습니다

○후쿠시마현재해볼런티어센터의 최신정보

○자원봉사자의 활동보고

○후쿠시마현 각 볼런티어센터의 연락처

○재해자원봉사에 관한 Q&A

○스탭・블럭 응원단・취재자의 나도 한마디

편집 후기

이번 지진으로 피해를 입은 분들께 심심한 위로를 드립니다. 그리고 전국 각지에서 보내주시는 온정의 손길에 진심으로 감사드립니다. 본 회에서는 현재 후쿠시마현의 시・정・촌 사회복지협의회 직원 모두가 한마음이 되어 재해볼런티어센터의 운영을 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다. 지역 주민이 하루라도 빨리 편안한 생활을 할 수 있도록 전력을 다할 것입니다. 앞으로도 많은 관심과 협조를 부탁드립니다. (이와시타)

赤い羽根共同募金

힘내자, 후쿠시마.
힘내자, 동북!
힘내자, 일본!

최신정보는 홈페이지에서 확인하세요!
http://www.pref-f-svc.org