

**Chegam pessoas de todo o país para dar
 força às vítimas!**

Pessoas de todo o país vêm para dar força às vítimas de toda a província de Fukushima. Vamos apresentar mensagem dessas pessoas.



Niigata-ken Sanjo-shi
 Rede de Voluntários em Caso de Desastres
 de Niigata
 Secretário: **Inchul Lee**

Vim de Niigata para dar forças ao pessoal da província de Fukushima. Atualmente realizo atividades no Centro de Voluntários em Caso de Desastres de Shinchi-machi. Se vocês precisarem de ajuda para arrumar a sua casa, ou tiverem problemas no abrigo ou na vida cotidiana, venham nos procurar! Os voluntários de todo o país estão apoiando e dando forças aos moradores de Shinchi-machi!!!



Conselho de Bem-Estar Social de Kobe-shi
 Reunião do Projeto de Apoio às Atividades
 Voluntárias em Caso de Desastres
Osamu Hasebe

Realizo atividades para passar o sentimento caloroso de todo o país no apoio de Fukushima. Gostaria de ajudar também nas atividades de apoio mútuo dentro da província de Fukushima. Depois do trabalho de salva-vidas das tropas da Força de Auto-Defesa da Nação e tropas de resgate, esperem pelas atividades de apoio à vida cotidiana do nosso Centro de Voluntários em Caso de Desastres.

**Pedido e aviso aos voluntários que irão participar das
 atividades humanitárias de apoio em caso de desastres**

**Cuidados no momento de
 realizar atividades voluntárias**

Vestimenta

Verifique o tempo local e o estado de restauração das linhas vitais e tome as devidas providências na escolha da vestimenta.

**Transporte,
 acomodação, refeição, etc.**

Como regra básica, dirija-se ao local depois de todos os preparativos feitos previamente por conta própria. Dependendo do local, os meios de transporte ou os hotéis já estão em funcionamento. Pedimos que verifique com antecedência pela Homepage ou por telefone.

**Ingresso no Seguro de Atividades
 Voluntárias "Tensai Plan"**

Ingresse no Seguro de Atividades Voluntárias "Tensai Plan" oferecido pelo Conselho de Bem-Estar Social de sua residência, pois, acidentes ocorridos durante o trajeto até o local afetado também serão compensados pelo mesmo. O plano do seguro "Tensai Plan" cobre ferimentos por acidentes causados por desastres naturais e terremotos (réplicas).

Dirija-se ao local com o consentimento da família

Peça o consentimento da família antes de participar das atividades voluntárias.

**Mesmo que possa parecer algo sem valor,
 tudo está repleto de lembranças, com valor inestimável à família.
 Vamos interagir com o sentimento e o passo a passo das vítimas.**

**TRAJE
 PERFEITO!**

Voluntários para danos
 de inundação
 Guia de vestimenta



Fonte: Rescue Stock Yard

**Para as pessoas que
 estão nos abrigos**

"Relaxamento individual do corpo"

As funções do corpo irão se perder se não as utilizarmos. Movimente o corpo de forma consciente para manter a saúde. O exercício físico pode ser feito sozinho ou conversando com alguém! Você irá se sentir muito bem!

**Relaxe o corpo todo com um
 grande bocejo**

Para relaxar todo o corpo é eficiente esticar o corpo. Levante os braços e estique o corpo. Os seus músculos irão se relaxar quando abaixar os braços. Estique todo o corpo como se estivesse dando um grande bocejo em voz alta.

Estique o corpo em pé



Estique o corpo sentado



**Relaxe o pescoço e evite
 a dor nos ombros "katakori"**

O pescoço tenso poderá provocar dor nos ombros "katakori" ou má circulação do sangue, deixando a pessoa frouta. Gire e relaxe o pescoço. Gire pela frente, à direita, para trás, e à esquerda. Gire a tal ponto de não mais conseguir inclinar o pescoço. Gire para ambas as direções, contando de um a oito. Que tal contar em japonês? "ichi, nii, san, shii, goo, roku, shichi, hachi".

1 Olhe o seu umbigo (em posição ereta)



2 Virado para a frente, incline o pescoço de forma que a orelha direita encoste no ombro (não mexa os ombros)



3 Incline ao máximo o pescoço para trás (não movimente as costas nem o quadril)



4 Virado para a frente, incline o pescoço de forma que a orelha esquerda encoste no ombro (não mexa os ombros)



(Associação Recreativa de Fukushima-ken, secretário: Yoshinari Sato)

Acesse também a Homepage

**Encontram-se
 informações abaixo:**

- Últimas informações do Centro de Voluntários em Caso de Desastres da província
- Relatório de atividade dos voluntários
- Contato dos Centros de Voluntários em Caso de Desastres da província de Fukushima
- Perguntas e Respostas sobre o voluntariado em caso de desastres
- Palavras da equipe, torcedores do bloco, repórteres



Nota do editor

Nossas sinceras condolências às vítimas do terremoto. Agradecemos também pela grande ajuda prestada de todo o território japonês. Todos nós, funcionários do conselho de bem-estar de todas as cidades da província, estamos batalhando arduamente na operação do Centro de Voluntários em Caso de Desastres. Irems nos esforçar ao máximo para que os moradores locais possam levar uma vida cotidiana tranquila o quanto antes. Contamos com a ajuda e cooperação de todos. (Iwashita)

赤い羽根共同募金

**Força Japão!
 Força Tohoku!
 Força
 Fukushima!!**

**Verifique as últimas informações
 pela Homepage!
<http://www.pref-f-svc.org>**

