Magasin ng mga mainit pang impormasyon sa Fukushima
Heartful Fukushima
Hiwalay na pahayagan
Fukushima Disaster Volunteer Center Newsletter
Unang labas Abril 26, 2011 nilathala

Dumarating ang tulong mula sa buong bansa!

Dumarating ang iba't-ibang tao mula sa buong bansa upang tumulong sa bawa lugar ng perepaktura.
Ipinaaabot namin ang mga mensahe mula sa mga maaasahang taong ito.

Sanjo City, Niigata Prefecture
Niigata Disaster Relief Volunteer Network

Punong kalihiman Lee, Inchul

Mula sa Niigata, kami ay nasa Fukushima upang ibigay ang aming suporta. Kami ay tumutulong sa Disaster Volunteer Center ng bayan ng Shinchi. Sumangguni lamang kayo sa mga problema tulad ng bahay na tumagilid, o kahit na anong problema na inyong maharap sa tinutuluyang shelter o kaya sa araw-araw na pamumuhay. Nagbibigay suporta ang mga boluntaryo mula sa buong bansa sa mga mamamayan ng bayan ng Shinchi!!!

Kobe City Social Welfare Council
Disaster Volunteer Activity Support Project

Hasebe, Osamu

Kami ay lumikilos upang siguradong makarating ang pagpapahalaga ng lahat na sumusuporta sa Fukushima mula sa buong bansa. Nais din naming tumulong sa pagtutulungan sa loob ng perepaktura ng Fukushima. Maaasahan din ninyo kami na tumulong sa pasuporta ng pamumuhay na ginagawa ng mga Disaster Volunteer Centers matapos mapangalagaan ng Self-Defence Forces ang mga buhay ng mga nabiktima o masagip ng mga Rescue Units.

Mga kahilingan at pagbibigay-alam sa mga sumapi sa mga aktibidad ng mga boluntaryong tagapagsaklolo sa panahon ng sakuna

■Mga babala sa pagsali sa mga boluntaryong aktibidad

Tungkol sa pananamit

Tiyakin ang kalagayan ng pag-aayos ng mga mahalagang serbisyo para sa pamumuhay tulad ng elektrisidad, tubig at gas, at ang kalagayan ng klima, at ibagay lamang ang pananamit.

Tungkol sa sasakyan, matutuluyan at pag-kain

Karaniwan, paghandaan muna ang lahat ng kailangan bago pumunta.

May mga lugar na hindi pa bumabalik ang serbisyo ng mga transportason o mga hotel, kaya antimano pa lamang siguraduhin na sa pamamagitan ng pagtingin sa homepage, pagtawag sa telepono, atbp.

■Tungkol sa pagsapi sa insurance para sa mga aktibidad ng boluntaryo (plano para sa mga likas na sakuna)

Sakop na makakatanggap ng benepisyo kapag naaksidente habang papunta sa lugar na napinsala ng sakuna, kaya sumapi sa [insurance para sa mga aktibidades ng boluntaryo (plano para sa mga likas na sakuna)] sa Social Welfare Council sa inyong lugar. Sakop na makakatanggap ng benepisyo sa plano para sa likas na sakuna kapag napinsala sa isang aksidente dahil sa lindol (kasunurang lindol).

■Humuling muna ang unawa ng pamilya bago pumunta

Bago pumunta upang sumali sa mga aktibidad na ginagawa ng mga boluntaryo, hilingin muna ang unawa ng pamilya.

Boluntaryo sa panahon ng baha
Gabay sa pananamit

Pinanggalingan: Rescue Stock Yard

Kahit na parang walang kabubulang bagay kung tignan,
para sa pamilya ng mga napinsala ang
lahat ng mga bagay ay may mahalagang alaala.
Ibagay sa pakiramdam at bilis ng napinsalang tao ang kilos ng paggawa.

Para sa mga taong sumisilong

「Pagpaluwag ng katawan na kayang gawin na nag-iisa」

Kapag hindi kinilos ang katawan, ito ay dahan-dahang manghihina. Upang mapanatili ang kalusugan, ilagay sa pag-iisip na kilusin ang katawan. Kahit nag-iisa, o kahit habang nakikipagusap kahit kanino ayos lang! Magiging sariwa din ang pakiramdam.

◎Ang pagpaluwag ng buong katawan sa pamamagitan ng malaking maghikab

Upang mapaluwag ang buong kaawan, mabisa ang pag-inat. Itaas ang mga kamay at mag-inat, kapag inalis ang lakas sa katawan ang mga maskulo ay luluwag. Tulad ng paghikab ng malaki na sinasamahan ng paglabas ng boses, gamiting ang buong katawan upang mag-inat.

◎Panlaban sa paninigas ng mga maskulo ng mga balikat at pagpaluwag ng leeg

Kapag nanigas ang mga maskulo sa leeg nagiging sinhi ito ng paninigas ng mga maskulo sa balikat at panlalamig. Ikutin ang leeg upang mapaluwag ito. Umpisahan sa harap, ikutin ang leeg pakanan, palikod at pakaliwa, ipilit hanggang sa masasabing [hanggang dito na lamang, hindi na kaya] na balikuin hanggang sa pinakamalayong kayang ibaliko. Ikutin habang bumibilang ng [isa, dalawa, tatlo, apat, lima, anim, pito, walo], at gawin din ito sa kabilang panig.

(Fukushima Recreation Association Punong kalihiman Sato, Yoshinari)

Tignan din ang homepage

Nakalagay ang mga impormasyong tulad nito

- ○Mga pinaka-bagong impormasyon sa Disaster Volunteer Center ng perepaktura
- ○Ulat tungkol sa mga ginagawang boluntaryong aktibidad
- ○Kung saan matatawagan ang volunteer center sa bawat lugar sa perepaktura ng Fukushima
- ○Mga tanong at sagot tungkol sa pagboluntaryo sa panahon ngsakuna
- ○Ang mga tauhan・mga blog na tumutulong・mga sinasabi ng mga reporter

Tala ng tagapatnugot

Masinsin ang aming pakikiramay sa lahat na naging biktima at napinsala sa lindol na nangyaring ito. At taos puso ang aming pasasalamat sa malaking suporta at tulong na natanggap mula sa iba' t-ibang lugar sa buong bansa. Sa kasalukuyan, ang samahang ito ay nakiki-isa sa lahat ng bayan at mga kumpanya sa loog ng perepaktura upang pamahalaan ang mga Disaster Volunteer Centers. Nagsusumikap upang matiwasay na makapamuhay ang mga mamamayan sa mga napinsalang lugar sa lalong madaling panahon, kaya aming hinihiling ang inyong tuluyang suporta at tulong. (Iwashita)

Magsikap, Japan.
Magsikap, Tohoku.

Magsikap, Fukushima.

Tignan lamang ang homepage para sa pinaka-bagong mga impormasyon!
http://www.pref-f-svc.org