

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。



呉YWCA
総幹事 前田 圭子さん

呉市から応援に来ています。新地町では今、避難所から仮設住宅への入居が始まっています。生活支援を中心にホッと一息ついたところで必要になってくるケア、例えば被災された方のお話を聞くなどの時間を大切にしながらお手伝いしていきたいと思っています。



社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会
地域福祉課長 兵藤 正英さん

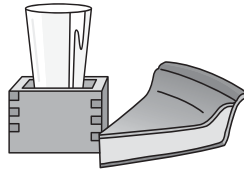
社協間のものではありませんが、杉並区と南相馬市の「災害時相互援助協定」があり、社協としても南相馬市社協を応援したいと単独支援を決めました。さまざまな要因から遅れている復興活動をボランティアの力を活かして、少しでも取り戻せたらと思っています。がんばれ南相馬!!

遠くにいても、できること～あなたも“福島応援隊”♪

地震が起きてから、もうすぐ3か月。福島には全国からたくさんのボランティアが応援に来てくれています。でも「行きたいけれど、行けない…」そんな方もきっとたくさんいると思います。実は、記事を書いている私もそのうちの一人。これまで3回福島に行きましたが、家も仕事も東京にあり「もっと福島のために何かしたいのに…」というもどかしくつらい気持ちになることも少なくありません。そこで、今回は「遠くにいても、できること」を考えてみました。できることから、一緒に始めてみませんか?

■お買い物応援隊

居酒屋さんで福島のお酒を、インターネットで福島のお店からチーズケーキを。福島ならではのものはもちろん、どこでも売っているものでもあえて福島のお店から買う! そんな応援の方法がありそうです。



■旅行応援隊

ボランティア活動するにはちょっと自信がないなあ…そういう方はぜひ福島に遊びに来て下さい。私がびっくりしたのは、福島が本当に美しく、とっても優しい人が多いこと! 旅館やホテルもたくさん開いています。週末や夏休みの旅行先に、いかがですか?



■本当の“応援”隊

時間が経つごとに関心が薄れていくことは、ある意味当然かもしれません。だからこそ「忘れてないよ」というメッセージはとても嬉しいもののはず。災害ボランティアセンターに行くと、どこにも全国から届いたお手紙が貼ってあります。読んでみると、私が泣きそうになったり…。お友だちに、親戚に、災害ボランティアセンター宛に。ぜひお手紙やメールなどで応援の気持ちを届けてください。一つひとつ返事を出すことは難しい場合もあるかもしれませんが、気持ちは必ず届くと思います。



「ほかにもこんな方法があるんじゃない?」そんなアイデアを発信するのも立派な応援隊の活動です。でも、実は「何かしたいのに…」と思っている時点ですでに応援を始めているんですね。福島のことを思うこと。まずはそこから、そしてできることから少しずつ…。

食中毒について

これからは、食中毒が最も起こりやすくなるシーズンです。予防の3原則、「つけない」「増やさない」「やっつける」を守って防ぎましょう。

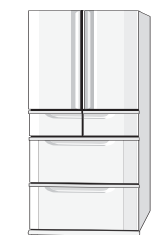
●つけない

調理をするときは手、食材、調理器具をこまめに洗いましょう。食事の前も手を洗いましょう。



●増やさない

食材を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ。解凍は、冷蔵庫か電子レンジで。冷蔵庫は、詰めすぎず、ドアの開け閉めも少なめに。



料理は、作りたてをいただきます。宅配食、お弁当も早めに食べましょう。もったいないかも知れませんが、食べ残したものは、食中毒予防のために思い切って捨てましょう。

●やっつける

食品は、中心まで十分加熱しましょう。残り物を温めるときもしっかり加熱しましょう。



■お弁当づくりのポイント■

- お弁当箱は、洗うだけでなくアルコールスプレーなどで殺菌しておくとういでしょう。また、電子レンジなどを使って高温でしっかり乾燥させておくのも効果的。
- 水分は、食中毒の大敵。生野菜は避けましょう。
- プチトマトのヘタやオレンジの皮など食べない部分に含まれる水分も傷みを早める原因になります。あらかじめ取り除いておきましょう。
- おかずは、傷みにくい焼き物や揚げ物などがおすすめ。梅干やニンニクなど殺菌効果に優れた食材を上手に使いましょう。
- おかずを詰めるときは、お箸を替えて。熱いものは冷ましてから。おかず同士が直接触れたりしないように細かく仕切りましょう。
- 持ち歩くときは、凍らせたひと口ゼリーを詰めると保冷剤代わりになります。市販の保冷剤や抗菌シートなどを使うのもおすすめです。



被災をされた方へ

末梢まで血液を巡らせる運動

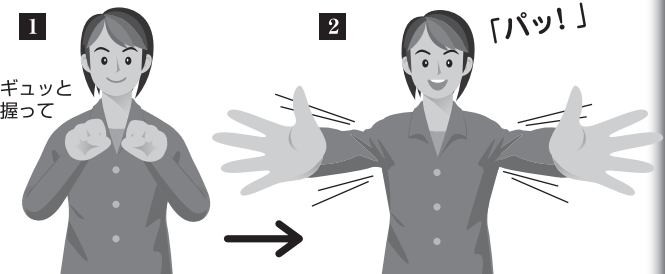
身体を動かすことが大事だとは分かっていても、つい後回しになってしまいがち。ひとりでもできる運動をご紹介しますので、ぜひ試してみてください。

◎手をブラブラ・グーパー運動

指先まで血液を巡らせるために、手をぶらぶら振りましょう。胸の前で「ギュッと」と握った手を、前に伸ばして「パツ」と開く、「グーパー体操」も効果的です。



グーパー体操



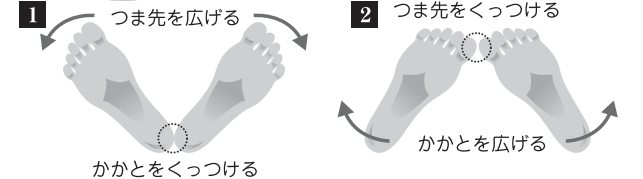
◎足首起し・足首倒し

床に座り足を前に伸ばして足首を回しましょう。足を伸ばしたまま、つま先を手前に引き寄せたり、前に伸ばしたりするとふくらはぎにも効きます。かかとをつけてつま先を外側に広げたり、逆につま先をつけてかかとを外側に広げたりする運動もおすすめ。骨盤の周りが動きます。

足首起し



足首倒し



(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

県社協に就職し、あっという間に1年経ってしまいました。災害ボラセンでは、毎日が勉強です。大好きな福島のために、これからも自分にできることを精一杯やっています。 (わたなべ)



赤い羽根共同募金



がんばろう、福島。

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

