

## 从全国各地赶来支援！

在福岛县内各地，从日本全国赶来了很多人正在进行支援。  
转达各位志愿者的心声！



**九州阵营**  
社会福祉法人福冈县社会福祉协议会  
福祉设施部施设课 **的野 和彦**

我来自远在九州的福冈。这次是第二次来福岛。第一次是在新地町的受灾现场，第二次是在福岛县本部开展活动。为使福岛能重振精神我愿献上微薄之力。作为从全国来到福岛的众多志愿者所开展活动的一环而努力。



**关东阵营**  
社会福祉法人东京都社会福祉协议会  
福祉资金部 **佐藤 新哉**

从关东由东京、埼玉、千叶、栃木、群马的社会福祉协议会安排组织替换轮班，得以帮助灾害志愿者中心的工作。我会珍惜和各位温和的福岛人的交往，并将本次支援接力棒传递下去。

### 对开展灾害志愿者活动的团体·NPO 进行支援的扶助事业的通知

#### 提供支援大家活动的扶助金。

赤羽根的中央共同募捐会为了对开展支援东日本大地震的受灾者活动的各位进行扶助，开设了支持志愿者的“支持灾害志愿者·NPO活动的捐款”。这是来自众多人士的珍贵的捐款，我们将进行公正的扶助。



#### 赤羽根的“支持灾害志愿者·NPO活动的捐款”扶助事业的特点

- 对象为5人以上的志愿者团体、社会福祉法人、学校法人等
- ①紧急支援活动 ②生活支援活动 ③复兴支援活动·组建社区等活动。  
这些广范围的支援活动都是该扶助事业的对象。已经结束的事业也可以申请补发。
- 扶助金上限为1个星期内为10万日元、不足1个月为50万日元、1个月以上为300万日元以内。
- 专业人才的人工费也是扶助对象。
- 一般2个月受理1次申请并进行扶助。



赤羽根中央共同募捐会  
主 页 <http://www.akaihane.or.jp/er/p6.html>  
电 话 03(3581)3846  
等候各位的申请。

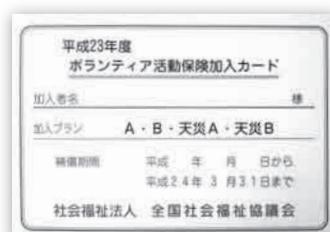
### 志愿者活动保险(灾害特别保险)

## 您要加入志愿者活动保险吗？

在“天灾计划”中，可以对起因于地震（余震）的事故而引起的受伤进行补偿。

- 由于是在您的出发地进行补偿，所以原则上请在您所居住地的社会福祉协议会加入志愿者活动保险。  
另外，这样也可减轻灾区的负担。
- 为了能在灾区也可确认您加入了保险，请一定随身携带加入保险时所发行的“加入卡”（如右边照片）。  
(仅限于灾害时的志愿者，可以使用当天生效的保险。)

\*保险公司不一样的话，保险的方式会有所不同。



▲志愿者活动保险加入卡

## 面向正在避难的各位

### 「为了去除身心疲劳」

福岛县精神保健福祉中心 所长 畑 哲信

地震受灾后两个月快过去了。由于生活不方便，很多人都感觉身心疲惫。下面我来介绍几点可以解除疲劳的方法。



#### (1) 保持有规律的生活

我们的身体在“活动”和“休养”处于平衡状态之下，才能保持健康。对我们的内心也是一样。每天在规定的日程下行动的人就容易保持健康。我们可以做一个简单的日活动表，来规定自己的行动。吃饭和睡觉的时间大概固定，白天该怎么过呢？比如说，整理自己的房间，去附近散步·探险，看看避难所有没有可以承担的工作等等，这么考虑的话，就容易行动起来。不过不要贪心，“今天做这么多足够了。”，见好就收是很聪明的做法。

#### (2) 表扬自己

由于今后难以预料，所以人容易意志消沉。请各位重新回想一下自己至今为止，哪怕在突发状况下，不是也“做得还不错嘛！”不是这样吗？请大家一定要表扬自己“嗯，干得好！”也许你觉得“大家都一样，很自然！”，如果你这么想的话，请连着大家也一起表扬吧。在内心表扬也可以，能说出口就更好了。如果能就此赞扬自己和他人的话，这必定能成为我们的力量。

#### (3) 要注意喝酒

肯定有很多人喜欢喝酒，不过需要注意喝酒。可能你会觉得喝酒可以解闷有助于睡眠，其实喝酒反而会使人容易疲劳，也会让人更消沉。3天持续喝2合（注：1合是1/10升）多时相当需要注意。或许你觉得“现在这样的生活，不喝酒我就过不下去了。”，请像(1)所介绍的那样通过白天的活动来转换一下心情。有人可以控制少量喝酒，在避难所内，也有人属于难以控制酒量的体质，因此请尽量不要往避难所内带酒（不要带酒气！）。



#### (4) 什么是心理抚慰？

在避难所内有巡诊的心理抚慰小组。感觉失去食欲等身体不适的情况，身心的状态很难恢复到日常状态的情况等，暂时治疗一下的话一般可以很快康复。请和心理抚慰小组商量。



福岛，加油！

请通过网页参看最新信息！  
<http://www.pref-f-svc.org>

