

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.



Bloco de Kyushu Conselho de Bem-Estar Social de Fukuoka-ken Departamento de Bem-Estar Social e Instalações Sr. Kazuhiko Matono

Eu vim de Fukuoka, Kyusyu, que é distante de Fukushima. Esta é a segunda visita em Fukushima, quando eu tinha visitado pela primeira vez, tinha trabalhado em Shinchi-machi, e nesta vez, estou trabalhando na Sede da prefeitura. Desejo que minha pequena atividade esteja ajudando as pessoas de Fukushima para recuperar a força. E ainda mais, quero que minha atividade se torne uma força para pessoas voluntárias que vêm do todo o país a Fukushima.



Bloco de Kanto Conselho de Bem-Estar Social de Tokyo Departamento de Bem-Estar Social e Finanças Sr. Shinya Sato

Os membros do Conselho de Bem-Estar Social de Tokyo, Saitama, Chiba, Tochigi e de Gunma, estão planejando o turno para ajudarem os membros de Centro de Voluntários em Caso de Desastres. Tomando uma boa relação com pessoas carinhosas de Fukushima, nós estamos trabalhando para continuar estes laços de ajuda.

Para as pessoas que estão nos abrigos

Para tirar cansaço do corpo e da mente

Centro de Bem-estar e Saúde Mental de Fukushima-ken Diretor Tetsunobu Hata

Já passou dois meses desde o desastre. Por causa dessa vida inconveniente, eu acho que o cansaço está muito acumulado no corpo e na mente. Gostaria de ensinar o segredo para tirar o cansaço.

(1) Criar e manter o ritmo da vida

Nós podemos manter nossa saúde somente quando "a atividade" e "o descanso" estão balanceados. E podemos dizer a mesma coisa com a mente, ou seja, a nossa mente saudável é mantida pela vida em horário diário definido. Por essa razão, é melhor definir o plano da atividade criando o horário simples do dia. Geralmente o tempo para refeição e sono é fixo, então, será mais fácil de planejar o horário do dia, se você pensa na maneira de passar o tempo restante, bem como limpar a casa, passear ou explorar a vizinhança, encarregar-se de um papel no abrigo, entre outros. Mas não fique ganancioso. "É o bastante feito hoje," - Este sentido de insatisfação é o segredo de criar o bom horário do dia.



(2) Elogiar a si mesmo

Sem perspectiva clara, as pessoas ficam deprimidas sem querer. Mas, todo mundo, contudo, por favor olhe para si mesmo novamente. Vocês não pensam que vocês estão fazendo muito bem apesar de se terem colocados repentinamente nesta situação? Por favor elogie a si mesmo- "Sim, eu estou fazendo muito bem." Se você pensa que "Esta situação é natural para todas pessoas daqui", por favor elogie todas as pessoas daqui. É uma boa coisa elogiar no coração, mas será melhor ainda quando você expressa em palavras. Se você se tornar capaz de elogiar a si mesmo e a outra pessoa, esta capacidade vai ser a sua força sem falta.

(3) Atenção em bebida alcoólica

Há muitas pessoas que gostavam de beber bebidas alcoólicas, mas temos alguns atenções sobre isso. Diz-se que as bebidas alcoólicas clareiam o sentimento e ajudam o sono, mas em fato, as bebidas alcoólicas tem o efeito de acumulação do cansaço e depressão. Preste muita atenção quando tomarem mais de 2 gou (360ml) de bebida alcoólica por três dias consecutivos. Se você pensa que "Não consegue passar a vida sem beber", por favor tente mudar o sentimento, fazendo atividade do dia a dia e, consulte o tópico (1). Existe algumas pessoas que podem controlar o quantidade de bebida, mas no abrigo, existem pessoas que não podem se controlar, por isso, por favor evite levar (nem cheiro de)bebidas alcoólicas no abrigo.

(4) O que é o time para suporte da mente?

O time para suporte da mente estão patrulhando o abrigo. Se você não tem apetite ou tem dificuldade de recuperar a mente normal, consulte o time. Então, o tratamento temporário vai ajudar a recuperação rápida.



Informação de Negócio Subsidiado para Grupo de Atividade Voluntária em Caso de Desastres e NPO

Subsídio para atividades voluntárias

Grupo Comunitário de Arrecadação de Fundos da Akaihane instalou uma nova organização, Fundo para Suporte de Atividade Voluntária e NPO em Caso de Desastres, para dar suporte à atividade voluntária que ajudam vítimas de desastres do Japão oriental. A nova organização subsidiará justamente estes dinheiros valiosos que foram doados por muitas pessoas.



Características do "Negócio Subsidiário" Fundo para Atividade Voluntária e para Atividade de NPO em Caso de Desastres de Akaihane

- O subsídio será aplicado à organização, como grupo voluntário, NPO, Conselho de Bem-Estar Social, fundação educacional, que é composta de mais de cinco membros.
■ O subsídio será aplicado na 1. Atividades ao apoio urgente; 2. Atividades ao apoio à vida; 3. Atividade ao apoio de restauração & Atividade ao apoio de restauração da comunidade, e outras atividades. E também as atividades já concluídas também podem solicitar o subsídio.
■ O valor de limite superior do subsídio é diferente, dependendo do período da atividade. O subsídio de \100.000 será aplicado para atividade dentro de uma semana, \500.000 para atividade de um mês, \3.000.000 para atividade de mais de um mês.
■ As despesas de pessoal técnico também podem ser compensadas pelo subsídio.
■ Geralmente, a solicitação e a aplicação de subsídio será aceito uma vez a cada dois meses.

Solicite o formulário aplicação no Grupo Comunitário de Arrecadação de Fundos da Akaihane

Disponibilizado no sítio http://www.akaihane.or.jp/er/p6.html

Telefone 03(3581)3846

Estamos esperando pela sua solicitação

Seguro para Atividade Voluntário (Contrato Especial)

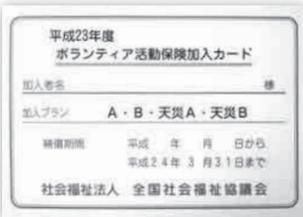
Você está inscrito no seguro de atividade voluntária?

O plano "Tensai Plan" compensa também os danos do acidente causado por terremoto

- Para compensar o dano do acidente desde a partida, pelo seguro, você deve, por regra geral, adquirir o seguro no Conselho de Bem-Estar Social de sua cidade. Com isso, nós podemos reduzir as despesas da região do desastre.
● Para possibilitar a confirmação rápido de certificação do seguro na área de desastre, por favor leve sempre seu cartão de certificação do seguro (consulte a fotografia à direita) que é emitido no momento da inscrição.

(Somente o seguro de atividade voluntário será aplicado imediatamente)

※A forma de certificação é diferente, dependendo do companhia de seguros



▲Cartão da certificação de seguro de atividade voluntária

Nota do editor

Este boletim está sendo distribuido a todas as partes do Japão, de Hokkaido a Okinawa, com intenção de encorajar Fukushima. O Centro de Voluntários em Caso de Desastres da prefeitura é administrado por muitas pessoas que vêm de todas partes do Japão, de Hokkaido a Okinawa. Graças a ao grande suporte de todas pessoas, eu estou muito feliz, e lágrima de felicidade não para. Muito obrigado. (Seki)

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

