

Dumarating ang tulong mula sa buong bansa!

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



Kyushu Block
Fukuoka Prefecture Council of Social Welfare
Welfare Institution Department Institution Section,
Kazuhiko Matono

Galing ako sa Fukuoka, Kyushu at ito ang pangalawang beses na pagdalaw ko dito sa Fukushima. Nagtrabaho ako sa Shinchi-machi, napinsalang lugar, noong unang beses at nagtrabaho ako sa Fukushima Disaster Volunteer Center Headquarters ngayon. Kaunti lamang ang nagagawa ko ngunit tumutulong ako upang magpasigla sa mga tao sa Fukushima. Tutulong ako sa aktibidad ng mga boluntaryo na dumarating dito galing sa buong bansa.



Kanto Block
Tokyo Metropolitan Council of Social Welfare
Welfare Fund Department,
Shinya Sato

Ang ilang mga Council ng Social Welfare sa Kanto - Tokyo, Saitama, Chiba, Tochigi, at Gumma ay palit-palit na tumutulong sa Disaster Volunteer Center. Pinahalalagan namin ang komunikasyon sa mga tao sa Fukushima at ipinagpapatuloy na tumutulong sa kanila.

Para sa mga taong sumisilong

Kaginhawahan sa pagod

Director ng Fukushima Prefectural Mental Health and Welfare Center,
Akinobu Hata

2 buwan na ang makakalipas mula noong the Great East Japan Earthquake. Nananatili pa ang nakakaabala at mahirap na pamumuhay at maaaring kayo ay pagod na pagod na. Ippaalam dito ang paraan upang paginhawahin ang pagod.

1. Ayusin ang rhythm sa pang-araw-araw na pamumuhay

Kinakailangan ang timbang ng "aktibidad" at "pahinga" para sa magandang kalusugan sa katawan at gayon din sa kalooban. Mas madaling panatiliin ang kalusugan pag namumuhay kayo sa nakatakandang schedule araw-araw. Maganda kung mayroon kayong subok na schedule sa 1 araw. Halos nakatakda na ang oras ng pagkain at pagtulog. Kung iniisip na kung anu-ano ang gagawin sa umaga at sa hapon, halimbawa pag-aayos ng bahay, pamamasyal sa kapaligiran, paggawa ng tungkulin sa evacuation center atbp, madaling isagawa ang mga ito. Ngunit huwag ninyo masyadong asahan. Isipin "Sapat na ito sa 1 araw." at itigil na lamang hanggang doon kahit na nararamdaman na hindi pa sapat.



2. Purihin ang inyong sarili.

Malamang ikinalulungkot ang mahirap na pag-asam sa kinabukasan. Ngunit muling isiping mabuti ang inyong sarili. Hindi ba ninyo iniisip na nagsisikap kayong mabuti kahit na sa ganitong mahirap na kalagayan. Purihin ninyo ang inyong sarili, "Oo nga, nagsisikap ako." Baka iniisip ninyo "Hindi naman spesyal ang ginagawa ko dahil pareho ang ginagawa ko sa ibang mga biktima." Kung iniisip ninyo ganito, purihin din ang ibang mga biktima. Mabuti kung pupuri kayo sa sariling loob at mas mabuti kung magsasalita kayo ng puri. Makakapagpasigla sa inyo ang pagpuri ng inyong sarili o ng iba.

3. Pag-ingatan ang pag-inom.

Baka marami sa inyo ay gustong uminom ngunit kailangang pag-ingatan ang alak. Mukhang nagpapasaya ito at nakakatulog din ito sa pagtulog ngunit madaling ikinapapagod at ikinakalungkot ito. Talagang kailangang pag-ingatan pag inom ang 360 ml o mas marami sa loob ng 3 araw. Baka nararamdaman ninyo, "Hindi ko maiwasan ang pag-inom sa ganitong pamumuhay." Ngunit baguhin ang damdamin sa mga aktibidad sa umaga at sa hapon katulad ng nabanggit sa (1). Ang mga marunong mamahala ng sariling pag-inom, hangga't maaari ay huwag dalhin ang alak (at amoy ng alak) sa evacuation center dahil may mga hindi marunong mamahala.

4. Ukol sa "Psychological Care Team"

Umikot ang Psychological Care Team sa mga evacuation center. Kung may problema kayo sa katawan halimbawa walang ganang kumain atbp, o kung mahirap manumbalik ang dating katawan at kalooban, maaari kayong maagang pagalingin sa pansamantalang paggamot. Huwag kayong mag-alinlangan na kumonsulta sa kanila.



Paunawa ukol sa tulong na salapi para sa mga NPO at mga grupo na gumagawa ng aktibidad ng boluntaryo para sa biktima ng malaking sakuna

Tulong na salapi para sa inyong aktibidad

Red Feather Central Community Chest Association ay nagsimula na ng "Disaster Relief Volunteer Fund" upang tulungan ang mga tumutulong sa mga biktima ng Great East Japan Earthquake. Ippamigay nang walang kinikilingan ang mahalagang donasyong ito galing sa maraming tao.

Katangian ng 'Grants from the "Disaster Relief Volunteer Fund" na pinamamahalaan ng Red Feather Community Chest'

- Ang mga volunteer group, NPO, social welfare corporation at school corporation, na may 5 o mas mahigit na miyembro ay maaaring tumanggap ng tulong na ito.
- Ang tulong na salaping ito ay para sa sumusunod na mga aktibidad sa iba't ibang larangan:
(1) Tulong sa biglang pangangailangan (2) Tulong sa pamumuhay ng biktima (3) Tulong sa pagbabagong-tatag ng bayan at pagtatag ng komyunidad atbp. Maaari din kayong umaply para sa natapos na aktibidad.
- Ang limitasyon ng bawat tulong ay: 100,000 yen para sa aktibidad na tumatagal nang 1 linggo o mas maikling panahon, 500,000 yen para sa aktibidad na tumatagal nang 1 buwan o mas maikling panahon at 3,000,000 yen para sa aktibidad na tumatagal nang 1 buwan o mas mahabang panahon.
- Nasasaklaw din ang gastos para sa mga nagtatrabahong may spesyal na kasanayan.
- Tatanggapin ang aplikasyon at ibibigay ang tulong nang mga 1 beses sa 2 buwan.

Para sa madetalyeng impormasyon ukol sa aplikasyon, maaari lamang tingnan ang sumusunod na website o tawagan ang Red Feather Central Community Chest Association.

Website: <http://www.akaihane.or.jp/er/p6.html>

Telepono: 03(3581)3846

Umaply po kayo.

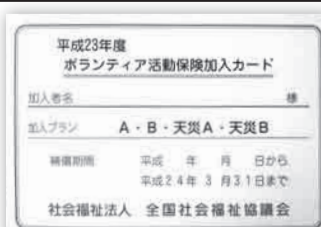


Insurance Para sa Mga Aktibidades ng Boluntaryo (Spesyal na Plano Para sa Mga Sakuna)

Nakapasok ba kayo sa insurance para sa mga aktibidades ng boluntaryo?

Sa "Plano Para sa Mga Likas na Sakuna" ay nasasaklaw din ang kapinsalaan sa aksidente dahil sa lindol (lindol pagkatapos ng malaking lindol, aftershock din).

- Dahil nasasaklaw ang aksidente mula sa pag-alis papuntang napinsalang lugar, maaari lamang kumontrata sa inyong local na Council of Social Welfare. Nakakatulog din ito dahil papagaanin ang karga ng mga tao sa napinsalang lugar.
- Sa napinsalang lugar, maaari lamang tiyak na dalhin ang "Member's Card" (litrato sa kanan) na ibinigay pag kumontrata na kayo upang ipaalam na may insurance kayo. (Sa mga boluntaryo para sa mga sakuna lamang ay maisasagawa ang insurance mula sa araw ng kontrata.)



▲ Member's Card ng Insurance Para sa Mga Aktibidades ng Boluntaryo

* Maaaring magkakaiba ang mga application form depende sa kompanya ng insurance.

Tala ng tagapatnugot

Ipinamimigay ang dyaryong ito sa buong bansa, mula sa Hokkaido hanggang sa Okinawa dahil inaasahan naming tulungan ang Fukushima. Ang mga staff galing sa iba't ibang lugar ng buong bansa ang namamahala ng Disaster Volunteer Center sa Fukushima. Tuwang tuwa ako at tila akong luluha. Maraming maraming salamat po. (Seki)

赤い羽根共同募金

Magsikap, Japan.
Magsikap, Tohoku.

Magsikap, Fukushima.

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

