

从全国各地赶来支援！

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



千叶县山武市社会福祉协议会
高地 抄贵小姐

我是从千叶来支援的。这次是第二次来到福岛。由于我的老家在福岛县内，所以有着特殊的感情。我希望能够给大家重视地方特点，只有本地人才能提供的帮助。请让我和大家一起努力。



わかやまNPO中心
土桥 一晃先生

我是从和歌山到福岛来支援的。虽然我一直在新地町灾害志愿者中心活动，但是来自全国各地的大量志愿者都守护和支持着福岛人民。正因为有一条通向您的笑容的道路，让我们想要在上面奔跑前行，全国人民都在支持着福岛人民。

向各位志愿者问了他们的“感想”。

南相马市 原町区



今年三月遭到解雇以后，很想做点什么，所以去登记了做志愿者。在清洗所有者不明的相册、奖状等东西的时候，发现了家被海啸冲走的朋友的小学毕业证书，真的吓了一跳。同时也觉得，参加这个工作太好了。我一直参与志愿者中心的活动这件事，对有幽闭在家的倾向的双亲似乎也是一个良好的刺激。每次我向他们报告当天碰到的事情，双亲都一边听一边“嗯嗯”地回应。我想，他们一定是一边听我的汇报，一边在心里感谢帮助我们的人。(Y-H女士 家住原町区 30-40岁 女性)

我是在汽油严重不足的3月下旬登记做志愿者的。当时，我协助确认接到室内避难和自主避难劝告地区的孤立老人的安全，同时还为他们运送物资，帮助他们购物等等。大家都热切地期待着我们，甚至有人说我们“简直就跟神一样”。作为一个志愿者，我也被朝着复兴的目标前进的各位志愿者的力量所鼓舞着。(T-F先生 家住原町区 20-30岁 男性)

有部分原因是老家在二本松市，(地震发生后)我坐立不安，向公司提出了特别休假申请。由于持有药剂师执照，所以我在市民医院帮着做一些事务工作。在东京的时候，因为不知道受灾的人们情况，担心得不得了。但是，现在不同了。跟致力于复兴的大家在一起，我不能不这样想：“太厉害了！福岛县民！”我还交了很多朋友，还有人跟我说“什么时候一定要让你看看‘相马野马道’！”将来我一定会来看的。(M-S女士 家住东京都江户川区 40-50岁 女性)

5月4日 志愿者班车 郡山⇄いわき



我是アビスパ福岡的忠实支持者，正在我欣赏它和ベガルタ仙台的比赛时，没想到发生了大地震。我想，哪怕是很少一点，也希望帮上忙，于是申请了志愿者班车的座位。今天，我清除了由于海啸造成泥土淤积，水流无法通过的侧渠的淤泥。要让一切都恢复原样，我想恐怕还需要很长的时间。今后我会一直支持你们，希望大家借助像我这样的志愿者的力量，一点一点地恢复正常的生活。(K-N先生 家住福冈县 40-50岁 男性)

从老家在东北的同事那里听说受灾的情况，我一直想自己也要做些什么。正在我打算利用黄金周做一些不仅仅是自我满足的工作，并为此搜集信息的时候，碰到了志愿者班车。我觉得能参加这种目标和计划都很明确，自己的负担也比较少，协调也很充分的计划，真是太好了。关于志愿者活动，今后我打算继续做一些力所能及的事。我想一定还有一些尚未显现的需要志愿者的地方，非常希望能够发掘这些需要，传递给有志于志愿者活动的人。(Y-M先生 家住琦玉县 40-50岁 男性)



一方面是因为有朋友在福岛，一方面是看到新闻想做什么，所以参加了志愿者活动。虽然一个人清除侧渠的淤泥很辛苦，但是像今天这样，很多人一起干，即使是很累人的工作也可以在很短的时间里完成。我觉得大家齐心协力真的很厉害。今后一定要继续干下去。(M-M女士 家住新潟县 20-30岁 女性)

大地震以后，我一直想做点什么。因为我感觉正好可以利用黄金周，所以没有任何犹豫就参加了。由于我不开车，所以志愿者班车真的帮了大忙。今天，我帮忙清除了当地人家密布的一个角落的侧渠淤泥。从电视和报纸上，是无法知道生活在这里的人们的样子的。但是，实际上来到这里看看，就能感受到大家在努力恢复正常的生活，我也感到心头发热。我还会找时间再来参加的。(N-U女士 家住东京都 20-30岁 女性)



面向正在避难的各位

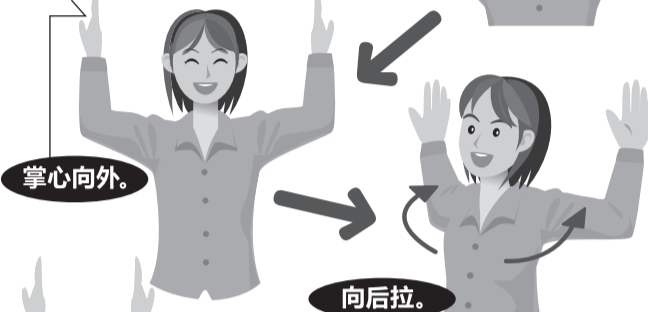
可以单独进行的放松体操

正因为避难生活中很少活动，让我们为了健康有意识地活动身体。这次，我们将介绍一组放松背部的运动，同时也可以防止肩部的僵硬和酸痛。可以的话，请试一试从①到⑤连续做三次。

◎动动肩胛骨

①在脸的前方合拢双手。

②将合拢的双手向左右张开。(肘部的高度与肩部持平，掌心向外)



③前臂部分保持直角向上的姿势，手肘向后张开，有意识地运动肩胛骨。

④保持手臂向后拉伸，举起双手意识到肩胛骨向上提起，同时数十秒。

⑤慢慢放下双手



(特定非营利活动法人福岛县娱乐协会 事务局长 佐藤喜也)

请支持志愿者的活动

请支持福岛县灾害志愿者支援筹款！

在福岛县社会福祉协议会，现正募集灾害志愿者活动的支援资金。为了让各位志愿者能够继续进行各种支援活动，请给与支持。

- ◎受理期间：平成23年3月25日(星期五)到平成24年3月23日(星期五)止。
- ◎接收捐款账户：东邦银行(0126) 渡利支店(124) 普通預金394361
账户名 福岛县灾害ボランティア支援募金 (フクシマケンサイガイボランティアシエンボキン)
※在东邦银行的总行和分行各柜台存入捐款不需要手续费。
在通过ATM存入捐款的情况下，需要交各金融机构所定的手续费。
- ◎通过现金挂号捐款：地址：〒960-8141 福岛县福岛市渡利字七社宮111 社会福祉法人 福岛县社会福祉協議会
※请在信封上注明“灾害ボランティア募金”。 ※需要支付邮费。
- ◎收据的发行：如果需要收据，请直接联系福岛县社会福祉协议会。

咨询： 社会福祉法人福岛县社会福祉协议会 TEL: 024-523-1251 FAX: 024-523-4477

编后记

参加县民灾害支援的各位，辛苦了。我也在这次地震中失去了我的老家，但是我仍然会作为县灾害志愿者中心的一员，继续支持你们。大家一起努力吧！(たかおか)

赤い羽根共同募金



福岛，加油！

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

