

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 mensagens dessas pessoas.



Conselho de Bem-Estar Social da Cidade de Sammu, Província de Chiba

Sra. Saki Kochi

Vim de Chiba para ajudar. Esta é a segunda vez que venho a Fukushima. Como minha terra-natal é Fukushima, tenho lembranças muito especiais. Estou pensando se não é possível ajudar dando importância à região que só os nascidos aqui sabem. Me deixem ajudar com vocês.



Centro NPO Wakayama

Sr. Kazuaki Tsuchihashi

Apoio de Wakayama para Fukushima. Estive trabalhando no Centro de Voluntários para Desastres de Shinchi-machi. Todos os voluntários de todo o país estão rezando e torcendo por todos de Fukushima. Enquanto houver caminhos para percorrer, toda a população estará torcendo por vocês de Fukushima até vocês voltarem a sorrir.

Ouvi "as preocupações, os desejos" de todos os voluntários.

Cidade de Namami-Soma Haramachi-ku



Fui demitida em março deste ano. Queria fazer alguma coisa e me registrei como voluntária. Meu trabalho era lavar álbums e certificados de proprietários desconhecidos, quando estava limpando uma casa que foi arrasada pelo tsunami. Qual foi a minha surpresa quando encontrei um álbum de formatura do primário de um amigo!! Ao mesmo tempo, fiquei pensando como é bom prestar este tipo de ajuda. O fato de eu estar frequentando o Centro de Voluntários parece que tem se tomado um bom estímulo aos meus pais que estão quase se fechando dentro de casa. Sempre quando conto os acontecimentos do dia, eles me ouvem respondendo "hum, hum!". Enquanto me ouve, provavelmente devem estar agradecendo àquelas pessoas de quem receberam ajuda. (H.Y., mulher, faixa dos 30 anos, moradora de Haramachi-ku)

Registrei-me como voluntário no final de março, época em que a gasolina estava em grande escassez. Naquela época, nas áreas que receberam o aviso de refúgio no interior de prédios e evacuação voluntária, eu ajudava fazendo a confirmação de segurança e de vida dos idosos independentes juntamente entregando-lhes mantimentos, além de ajudá-los em compras. Eles me esperavam ansiosamente e alguns até me dizia "Você parece um Deus!". Eu estou sendo estimulado como voluntário pela força de todos os outros voluntários que prosseguem em direção à reconstrução da cidade. (F.T., homem, faixa dos 20 anos, morador de Haramachi-ku)

Como minha terra-natal é a cidade Nihonmatsu-shi, de tanta impaciência, pedi uma licença especial à empresa. Sou farmacêutica e trabalho no escritório de um hospital municipal. Quando estava em Tóquio, não me aguentava de tanta preocupação por não saber do estado das vítimas da catástrofe. Mas, agora é diferente. Quando estou com as pessoas que almejam a reconstrução, não tem como não pensar "Vamos conseguir!", "Cidadãos de Fukushima! Vocês são demais!". Consegui também vários amigos. Eles também me dizem "Um dia, quero mostrar o evento 'Soumanoma-oi!'". Com certeza, um dia quero voltar para ver. (S.M., mulher, faixa dos 40 anos, moradora de Edogawa-ku, Tóquio)

4 de maio Ônibus Voluntário Koriyama ⇄ Iwaki



Como um grande fã do time de futebol Avispa Fukuoka, estava naquela expectativa com o jogo contra o time Vegalta Sendai, e vem o inesperado grande terremoto. Querendo ser útil para alguma coisa, me inscrevi para o Ônibus Voluntário. Hoje, por causa da lama causada pelo tsunami, limpei a lama dos bueiros que estava obstruindo a passagem de água. Para que tudo volte ao normal, imagino que levará muito tempo. Estarei torcendo muito. Gostaria que vocês tentassem, nem que seja um pouco, voltar à vida normal pegando emprestado a força dos voluntários. (N.K., homem, faixa dos 40 anos, morador da província de Fukuoka)

Ouvindo as condições das vítimas de um colega cuja terra-natal fica na região nordeste do Japão, fiquei pensando se até eu poderia fazer algo para ajudar. Usei meu Golden Week e, pensando em querer ajudar sem ser presunçoso, enquanto coletava informações me deparei com o Ônibus Voluntário. Achei bom participar porque o objetivo e o trabalho eram claros, eram poucas as despesas pessoais e a coordenação também era um plano suficiente. Daqui para frente, gostaria de continuar, dentro do meu possível, com o voluntariado. Ainda deve haver muita necessidade de voluntários, informação que não vem à tona. Por isso, gostaria que mostrassem isso e fizesse nascer mais pretendentes a voluntários. (M.Y., homem, faixa dos 40 anos, morador da província de Saitama)



Comecei a participar como voluntária por dois motivos: tenho um amigo na província de Fukushima e pensei em fazer alguma coisa quando assistia aos noticiários. Limpar sozinho a lama nos bueiros é muito trabalhoso. Mas, se fizer isso com a colaboração de muita gente como hoje, o difícil trabalho pode ser finalizado em pouco tempo. Como é incrível a força das pessoas! Com certeza, quero continuar com a ajuda. (M.M., mulher, faixa dos 20 anos, moradora da província de Niigata)

Depois desse grande terremoto, sempre fiquei pensando em fazer alguma coisa. Tinha que ser no Golden Week e, sem hesitar, participei. Como não dirijo, o Ônibus Voluntário caiu do céu. Hoje, ajudei a limpar a lama nos bueiros de um quarteirão das casas da região. A televisão e o jornal não nos dão notícias das pessoas que vivem aí. Mas, vindo pessoalmente, é comovente ver que todos estão se esforçando para voltar à rotina normal. Assim que conseguir um tempo, gostaria de ajudar de novo. (U.N., mulher, faixa dos 20 anos, moradora de Tóquio)



Apoiem as atividades dos voluntários

Faça contribuições de ajuda aos Voluntários em Caso de Desastres de Fukushima-ken!

O Conselho de Bem-Estar Social de Fukushima-ken está coletando donativos de apoio para as atividades dos voluntários em caso de desastres. Colaborem para que os voluntários possam dar continuidade nas várias atividades de apoio.

- Período para a contribuição: De 25/março/2011 (sexta) até 23/março/2012 (sexta)
- Número da conta para contribuição: Banco Toho (0126) Agência Watari (124) Conta "Futsu" 394361
Titular フクシマケンサイガイボランティアシエンボキン(Fukushima ken Saigai Volunteer Shien Bokin)
※ Se fizer a doação nos guichês na agência acima do Banco Toho, não será necessário o pagamento de taxa de transferência. Em caso de transferência pelas máquinas ATM, haverá a taxa de acordo com cada instituição bancária.
- Envio de dinheiro através de carta-registrada Genkin-kakitome: Fukushima-ken Shakai Fukushi Kyogikai, Shakai Fukushi Hojin
111, Aza Shichishanomiyu, Watari, Fukushima-shi, Fukushima-ken 960-8141
※ Escreva "Saigai Volunteer Bokin" no envelope. ※ É preciso selar.
- Emissão de recibo: Caso precise de recibo, entre em contato direto com o Conselho de Bem-Estar Social de Fukushima-ken.

Contato

Conselho de Bem-Estar Social de Fukushima-ken (Fukushima-ken Shakai Fukushi Kyogikai)
TEL: 024-523-1251 FAX: 024-523-4477

Para as pessoas que estão nos abrigos

Exercícios para fazer sozinho: relaxar o corpo

Já que é uma vida em que não se movimenta muito, vamos mexer o corpo pensando na saúde. Desta vez, vamos apresentar uma série de exercícios para relaxar as costas. Também é bom para tensão nos ombros. Se der para fazer, tente fazer 3 séries dos exercícios de ① a ⑤.

Vamos mexer as omoplatas!

① Junte as mãos na frente do rosto

② Abra as mãos para os lados (direita e esquerda). (O cotovelo deve estar na altura dos ombros, e a palma das mãos virados para fora).



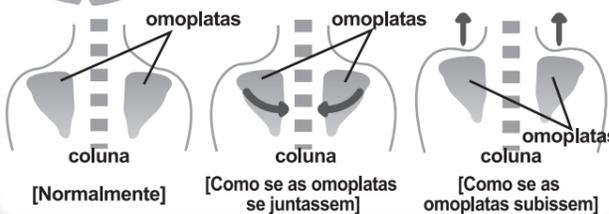
Deixe a palma das mãos para fora

Puxe para trás

③ De forma que o braço, do cotovelo até a ponta, esteja virado para cima puxe os cotovelos para trás, sentindo o movimento das omoplatas.

④ Desta maneira, movimente as duas mãos para cima e enquanto sente as omoplatas subirem conte até 10.

⑤ Abaixе lentamente as mãos.



(Yoshinari SATO, secretário-geral, NPO Associação Recreativa de Fukushima-ken)

赤い羽根共同募金

Nota do editor

Agradeço pelo esforço de todos os envolvidos na ajuda às vítimas da província. Eu também perdi minha casa nesse desastre mas, como um dos membros do Centro de Voluntários em Caso de Desastres da província, continuarei com a ajuda. Vamos lutar juntos! (Takaoka)

Força Japão!
Força Tohoku!

Força Fukushima!!

Verifique as últimas informações pela Homepage!
<http://www.pref-f-svc.org>

