Magasin ng mga mainit pang impormasyon sa Fukushima
Heartful Fukushima
Hiwalay na pahayagan
Fukushima Disaster Volunteer Center Newsletter
Vol.4 Mayo 16, 2011 nilathala

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.

Chiba Prefecture Sammu
City Council of Social Welfare

Saki Kouchi

Galing ako sa Chiba para magbigay ng tulong. Pangalawang beses ko nang pumunta dito sa Fukushima. Mahalaga sa akin ang Fukushima dahil dito ako lumaki. Bilang isang taga dito, at sa pagpapahalaga ko sa lugar na ito, gusto ko sanang makatulong. Sana payagan niyo ako, makasama sa inyong magbigay ng tulong.

Wakayama NPO Center

Kazuaki Tsuchihashi

Galing akong Wakayama para magbigay ng tulong. Isa akong kasapi ng Shinchi-machi Disaster Volunteer Center pero karamihan ng mga volunteer ay galing sa iba't ibang bahagi ng Japan para suportahan ang mga tao ng Fukushima. Hanggang muli kayong ngumiti, ang tinatakbong landas ng buong bansa ng Japan ay ang pagsuporta sa inyo.

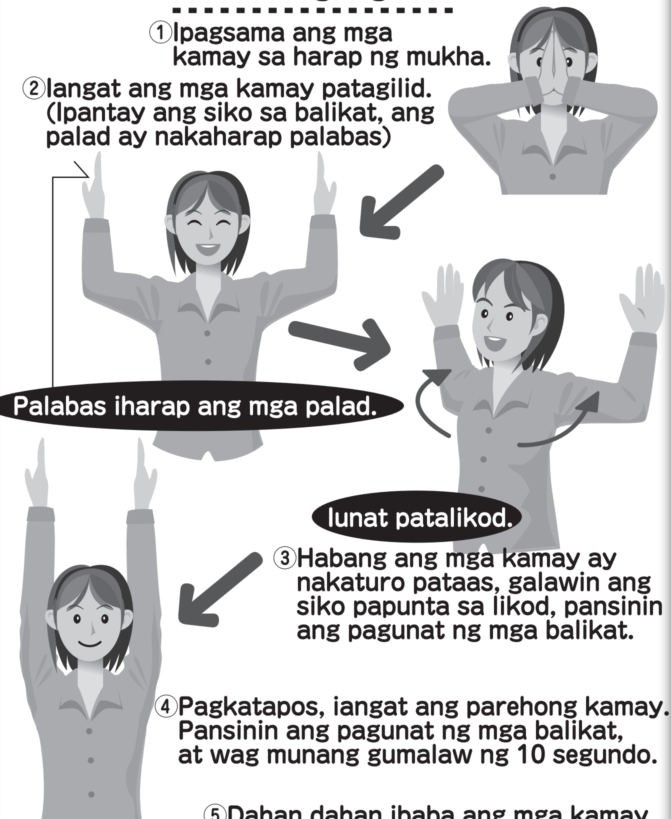
Para sa mga taong sumisilong

Kahit mag-isa lang, pwede kang mag unat ng katawan

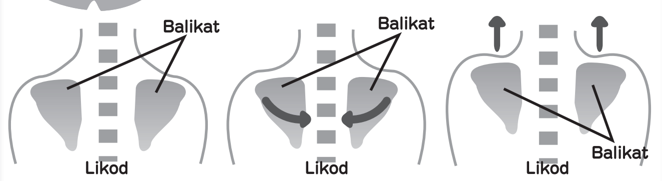
Dahil hindi masyadong nakakagalaw sa mga Evacuee Center, kailangang mag-exercise para maalagaan ang kalusugan. Ngayon, magpapakita kami ng stretching exercise para sa likod. Pwede din itong gamitin para sa mga balikat na masakit. Kung maaari, gawin ng tatlong beses ang step 1 hanggang step 5.

◎Galawin ang mga balikat!

①Ipagsama ang mga kamay sa harap ng mukha.
②Iangat ang mga kamay patagilid. (Ipantay ang siko sa balikat, ang palad ay nakaharap palabas)



③Habang ang mga kamay ay nakaturo pataas, galawin ang siko papunta sa likod, pansinin ang pagunat ng mga balikat.
④Pagkatapos, iangat ang parehong kamay. Pansinin ang pagunat ng mga balikat, at wag munang gumalaw ng 10 segundo.
⑤Dahan dahan ibaba ang mga kamay.



[Karaniwan] [Patalikod nauunat ang balikat] [Pataas nauunat ang balikat]

(NPO Fukushima Recreation Association, Executive Director, Yoshinari Sato)

Nagtanong kami sa lahat ng mga volunteer tungkol sa kanilang damdamin.

Minamisoma City, Haramachi-ku

Natanggalan ako ng trabaho noong Marso, at nung inisip ko kung ano yung gusto kong gawin, nagregister ako para mag volunteer. Isang beses, naglilinis ako ng mga album at award ng kaninoman, nagulat akong makita ang graduation certificate ng kaibigan ko noong elementary school na nawalan ng bahay sa tsunami. Nagulat man ako, natuwa talaga ako na pinili ko magvolunteer. Laging nasa bahay lang ang mga magulang ko kaya natutuwa sila tuwing lumamalabas ako para pumunta sa volunteer center. Nagkukuwento ako sa kanila tungkol sa mga ginagawa ko araw-araw. Habang pinakikinggan nila ako, iniisip nilang nagpapasalamat ang lahat ng taong natulungan namin.
(Y.H. Haramachi-ku, 30's babae)

Nagregister ako bilang volunteer sa bandang katapusan ng Marso sa gitna ng malubhang kakulangan ng gasolina. Tumulong ako sa lugar kung saan inirekomenda sa mga tao na manatili lang sa loob ng bahay o mag-evacuate. Tinulungan ko ang mga matatanda na walang kasama sa bahay sa paghatid ng kanilang mga gamit, sinamahan ko sila tuwing mag shopping, at dumalaw dalaw lang din para tignan kung maayos naman ang lahat. Naghihintay sila sa amin at may ilang pagkakataon na parang galing sa Diyos ang turing sa tulong namin. Volunteer din ako, at nabibigyan ako ng lakas dahil sa ibang volunteer na nagsisikap para makabangon ulit ang Fukushima.
(T.F, Haramachi-ku, 20's, lalaki)

Dahil sa lungsod ng Nihonmatsu ako lumaki, hindi ako mapakali at kinailangan kong makatulong. Nakahingi ako ng bakasyon mula sa trabaho para lang mag-volunteer. Isa akong lisensyadong pharmacist kaya nag-vovolunteer ako sa civilian hospital bilang isang clerk. Noong nasa Tokyo pa ako, talagang nagaalala ako para sa kalagayan ng mga taong nasalanta kasi hindi ko alam ang mga situasyon ng mga evacuee. Pero hindi na ganito ngayon. Kapag kasama ko ang mga tao na pinaghihirapan ang pagbabangon ng Fukushima, iniisip ko na "Kaya natin yan!" o "Ang galing ng mga taga-Fukushima!" Nagkaroon ako ng maraming kaibigan. Sabi nila "Gusto kong ipanood ang "Somanomaoi (ito ay isang pista doon)" sa iyo." Balang araw, babalik ako para lang panoorin ang Somanomaoi.
(M.S., taga Tokyo Edogawa-ku, 40's, babae)

Ikaapat ng Mayo Volunteer Bus Kooriyama ⇔ Iwaki

Ako ay isang fan ng Avispa Fukuoka at iniasahan ko ang match ng Avispa at Vegalta Sendai. Pero nangyari ang malaking lindol. Nag-apply ako sa volunteer bus kasi gusto kong tumulong kahit man konti. Ngayong araw, nilinis ko ang putik na bumara sa canal. Maraming oras pa ang kakailanganin bago bumalik sa dati ang lahat. Mula ngayon itutuloy ko ang pagtulong sa inyo, at sana kahit pa konti-konti, bumabalik din sa dati ang inyong buhay.
(K.N. taga Fukuoka prefecture, 40's. Lalaki)

Narinig ko mula sa isang kaibigan ko na lumaki sa Tohoku kung gaano kalala ang sitwayson doon. Matagal na rin akong nagbabalak na tumulong, kaya noong Golden Week, nagpasya ako na may gagawin ako na hindi lang ako yung makikinabang. Naghanap ako ng impormasyon kung paano makakatulong at nadatnan ko ang Volunteer Bus. Klaro ang mga trabaho at layunin, hindi rin ako mapapagastos masyado, at maaayos talaga ang coordination. Mula ngayon, sana mapagpatuloy ko ang pagvolunteer. Marami pa talagang kailangang gawin, kaya sana makakuha pa tayo ng mga volunteer.
(Y.M. taga Saitama prefecture, 40's, lalaki)

Dahil sa mga kaibigan kong taga-Fukushima at sa mga napapanood ko sa news, binalak kong tumulong. Kung mag-isa ka lang, mahirap magtanggal ng putik sa nagbara sa canal, pero parang kanina dahil marami kami, kahit mahirap yung trabaho mabilis naming natapos. Ang galing talaga kung sama-samang nagtutulungan. Siguradong ipapagpatuloy ko ito.
(M.M., taga Niigata prefecture, 20's babae)

Mula ng kalamidad, matagal na akong nagbalak para makatulong. Noong Golden Week, hindi ako nagdalawang isip at nagvolunteer. Hindi kasi ako marunong magmaneho kaya malaking tulong sa akin ang Volunteer Bus. Kanina, nagtanggal linis kami ng putik sa paligid ng mga bahay. Kung TV at diyaryo lang ang basehan mo, wala kang matututunan tungkol sa buhay ng mga tao dito. Ngayon na nakapunta na ako dito, malalaman mo na lahat sila nagsisikap araw-araw para lang mabalik sa dati ang kanilang buhay. Ginanahan talaga ako tumulong dahil doon. Maghahanap ulit ako ng oras para lang mag-volunteer ulit.
(N.U. taga Tokyo 20's babae)

Mangyaring suportahan ang aming mga volunteer activities.

Ang Fukushima Disaster Volunteer Aid Fund ay humihingi po ng tulong ninyo!

Ang Fukushima Prefecture Council of Social Welfare ay nangongolecta ng donasyon para pondohan ang mga volunteer program para sa mga nasalanta ng lindol. Kailangan po ng mga volunteer naming ang inyong pagpatuloy na suporta para sa iba't ibang proyekto namin.

◎Mula ika-25 ng Marso (Biyernes,) 2011 hanggang ika-23 ng Marso (Biyernes,) 2012 pwede po magbigay ng donasyon.
◎Maaaring magpadala gamit ang bank transfer sa:
FUKUSHIMAKEN SAIGAI BORANTIA SHIEN BOKIN (Fukushima Prefecture Disaster Volunteer Aid Fund)
Toho Bank (0126) Watari Branch (124) Futsu 394361
*Walang service fee na pinapabayad ang Watari Branch
Kapag magpapadala ng pera gamit ang ATM ang babayaran na service fee ay depende sa inyong bangko
◎Pwedeng magpadala ng pera sa:
〒960-8141 Fukushima-ken Fukushima-shi Watari Aza Nanashamiya 111
Fukushima-ken Syakai Fukushi Kyogi-kai (Fukushima Prefecture Council of Social Welfare)
*Isulat ang "Disaster Volunteer Donation" sa likod ng sobre *Sisingilin ng bayad ang magpapadala
◎Sa mga kailangan ng resibo:
Maaaring tumawag ditto sa Fukushima Prefecture Council of Social Welfare kung kakailanganin niyo ng resibo

Impormasyon sa pagkontak: Fukushima Prefecture Council of Social Welfare Telepono: 024-523-1251 Fax: 024-523-4477

Tala ng tagapatnugot

Nais ko lamang magpasalamat sa lahat na tumutulong para makabangon muli ang mga tao ng Fukushima. Naranasan ko rin ang pinsala sa lindol kaya ipapagpatuloy ko ang pagbigay ng tulong bilang isang kasapi ng Prefecture Volunteer Center. Sama sama nating ipagpatuloy ang pagbigay ng ating suporta! (Takaoka)

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