

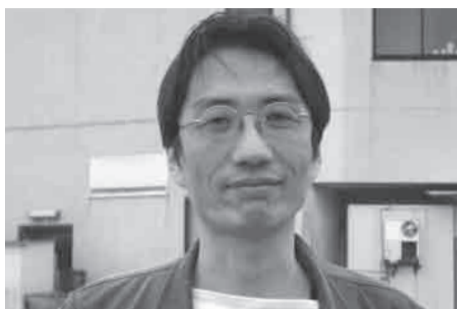
## Dumarating ang tulong mula sa buong bansa!

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.



Disaster Volunteer In-charge,  
Assistant Prime Minister  
**Kiyomi Tsujimoto**

Nasasaktan ako para sa lahat na dumaranas nang hirap dahil sa kalamidad. Bilang isang Assistant Prime Minister, ako ay nangangalap nang suporta sa lahat ng mga boluntaryo nang bansa. Sa Fukushima, dalawang beses na akong bumisita at simula ngayon ako ay kaisa sa pagkakaisa nang loob at lakas nang lahat nang mga taga-Fukushima para sa pagsulong.



Sekretarya nang Gabinete  
(Nakikipagkooperasyon sa mga Disaster Volunteer)  
Head/Chief: Makoto Yuasa **Kiyomi Tsujimoto**

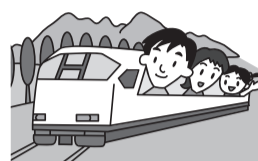
Sa ngayon, pangatlong beses ko na po sa Fukushima. Sa mga nakaranas nang bigat dahil sa Lindol-Tsunami at pagsabog nang plantang nuklear, alam ko pong walang kahalintulad ang inyong nararamdaman, subalit gagawin ko ang aking makakaya para makapagbigay nang tulong. Simula ngayon malimit akong bibisita, at sana ako'y inyong malugod na tanggapin.

## Para sa mga taong sumisilong

### Para sa pag maintain nang puso at kalusugan

Fukushima Prefecture's University Medical Nursing Department  
In-charge in Mental Nursing Learning Takako Okawa

#### Isa ring matatawag na trabaho ang pagpapahinga.



Pagkatapos nang nagdaang kalamidad, walang pahingang masyado, at marami pang mga taong halos parang mga hinahabol. Sa loob nang mahinang pag-correspond ukol sa kulang sa pahinga at kulang sa tulog, marami pa ring mga taong nagsasabing ang katutuhanan ay imposible na magkaroon nang pahinga. At parang gaya nang salitang (Kajiba no bakaryoku---walang lakas sa lugar na may sunog), may mga taong lalabas na parang naubusan nang lakas dahil sa walang pahinga at nasa mood ang sunod-sunod na paggawa. Subalit, ang paggamit nang lakas nang sunod-sunod ay masama sa katawan.

Ang tao ay, may sympathetic nerve na gumagalaw para sa direksiyon nang pagtaas nang aktibidad, at ang kabaliktaran ay ang copy sympathetic nerve na gumagalaw para sa direksiyon para sa pahinga nang utak at katawan, ang 2 nerves na ito ay kailangang. Magpalitan nang mabuti para ma-maintain ang kalusugan. Kapag nakaramdam nang (Kahit hindi magpahinga ay OK lang), ang sympathetic nerve lang ang sunod-sunod na gumagalaw, at may posibilidad na hindi maayos ang galaw nang copy sympathetic nerve, kapag ganito parati ang kondisyon ay may posibilidad na magkaroon nang mabigat na problemang pangkalusugan.

Kahit akong nagsulat nang tungkol ditto ay napagsabihan din nang mga katrabaho at kakilala na (mali na hindi ka magpapahinga), kaya noong golden week ay nagkaroon ako nang 3 consecutive holidays. Nang biglang nagkaroon nang pahinga, ang unang araw ay umatake ang boredom, at naisip kong (ang mga nagtatrabaho at hindi nagpapahinga ay mabuti ang kondisyon...), nagpakita lang nang ang aking kapaguran ay naipon at hindi nakita ang epekto, kaya masasabi ko ring naging sunod-sunod din ang aking naging paggalaw. Nang pumasok na ang 2-3 araw nang holiday, naging komportable na ang katawan, at naging maganda na ang pakiramdam nang puso. Sa lahat, by all means magplano rin po kayo nang dalawa o mahigit pang araw nang magkakasunod na pahinga sa trabaho man o kaya ay sa loob nang bahay.

#### Para sa komportableng pamumuhay



Sa loob nang pang-araw-araw na pamumuhay ay may oras ba kayo na ma-relieve, may mga bagay ba kayong gustong ibalik sa sarili niyo na meron kayo noong bago pa dumating ang kalamidad? Kung babae ay, ang pag-care nang balat, o kaya ay kapag nakakita nang damit na bagay sa sarili. Dahil sa marami rin ang nakakaranas nang kahirapan nang kondisyon sa pamumuhay, at dahil sa nag-eekonomiya, nakatanggap ako nang galit na salitang (Ano ba ang pinagsasabi mo?), pero napakaimportante rin po na kahit isang bagay sa loob nang mahirap na sitwasyon ay mayroong kang makapagpakomportable sa inyo. Kahit isa lang sa mga gamit na pampaganda noong bago ang kalamidad o kaya ay kahit na isang paboritong t-shirt na makabili ay maganda sa pakiramdam. Kahit masabing nagtatapon lang nang pera, tingnan na lang po natin na importante rin ito sa pansariling pag-maintain nang kalusugan sa puso.

#### Malaki ang epekto nang pagsasabi nang saloobin

Sa ngayon, bilang isang miyembro nang grupo ng Departamento Mediko ng Unibersidad nang Prepektura nang Fukushima, naglilibot kami sa mga lugar likasan at nagbabahay-bahay. Sa aktibidades na ito, naranasan ko na makasalamuha ang iba't-ibang tao matapos ang kalamidad, sa loob nang karanasang ito, na-realize kong napaka-importante na mailabas kung ano man ang mga saloobin. Ang tinitirhang lugar ay pabago-bago, biglang nagkaroon nang malaking pamilya, ang malaking pagbabago nang palibot ay stress na masusukat. Magiging komportable ang pakiramdam kung mailalabas sa ibang tao ang dinaranas na kahirapan. Sa limitadong isang oras na pakikipag-usap may mga tao na nagsabi nang pauwi na sila ay (nakaramdam nang refreshment) (nakaramdam nang at ease). Sa mga nakakaramdam na naipon na ang stress, huwag po kayong mag-atubiling pumunta sa grupo na nag-aalaga sa puso na malapit sa inyo.

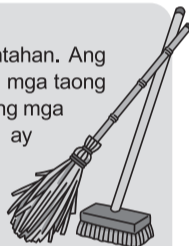


## Boluntaryong Aktibidades Bago & sa loob & pagkatapos

Sa lahat nang mga nagboluntaryo sa Fukushima at sa lahat na nagbigay nang mga aktibidades, napakaraming salamat po!  
Gusto kong ipaabot ang aking saloobin bago pumasok sa pagbuluntaryo, habang nagbuluntaryo at pagkatapos nang aktibidades nang pagbuluntaryo. Sana'y may maiwan sa inyong mga puso.

### Bago ang Aktibidad

Kailangang preparado nang mga importanteng kagamitan sa mga lugar na mapupuntahan. Ang pangangalap nang impormasyon bago magboluntaryo ay kailangan! Ang pagtanong sa mga taong nakaranas nang aktibidades ay makakatulong din, subalit tingnan din na may parte na ang mga komento ay limitado. Ang season nang aktibidades kahit na parehas nang lugar ay puwedeng magpalit depende sa sitwasyon ay at mga kinakailangan. Kahit sa telebisyon may mga imahe nang ibang lugar na ipinalalabas pagkatapos nang lindol na may napakalaking pagbabago. Kung puwede lang na ang real time na "live" na impormasyon ang kunin at magboluntaryo.



### Sa oras nang aktibidad

Ang siguridad nang katawan at kalusugan ay sarili ang promotekta. Fundamentals bilang isang boluntaryo sa lugar nang kalamidad. Ang subject ay ang kailangang preparasyon nang gustong maabot na revival nang mga biktima. Kinakailangang ang mga outsider na nagboluntaryo ay magkaroon nang responsibilidad na kaisipan na mas pa sa kinakailangan ang mga kailangan sa mga nasalantang lugar. Kapag ang aktibidades ay humaba ang mga lokal na mamamayan ay magkakaroon nang mataas na tiwala, ang kahalagahan ng responsibilidad ay maaaring magsipaglabasan. Kaya ang (nakaugalian) at (dependente) ay taboo, at huwag mag-isang pumasok sa problema, sabihin sa staff ng volunteer center, ang pakikipag-usap ay napaka-importante po. Regular pong magpahinga.



### Pagkatapos ng aktibidad

Malaking kalamidad ang nakita nang mga mata, kaya pagkatapos ng aktibidad sa lugar na nasalanta, may posibilidad na lumabas ang stress. Ang kondisyon ay puwedeng excitement o kulang sa tulog, parating naiinis, flashback nang senaryo, iniisip na wala man lang nagawa, at iba pa. Ito po ay normal na kasagutan sa katawan. Una magpahingang mabuti, makipag-usap sa bagong kakilala at maging kalmado. Kapag medyo naging matagal ang karamdaman, at nagkakaroon nang hindrance sa pang-araw-araw na pamumuhay, inirerekomenda namin na pumunta sa hospital o kaya ay humingi nang payo sa espesyalista.



## Ang Modelong Bahay ng Temporaryong Pabahay ay puwedeng mabisita Bukas sa Kasalukuyan!

(Nangangasiwa: Fukushima Ken Kensetsugyo Kyokai [Asosasyon ng Industriya ng Konstruksyon sa Prepektura ng Fukushima])

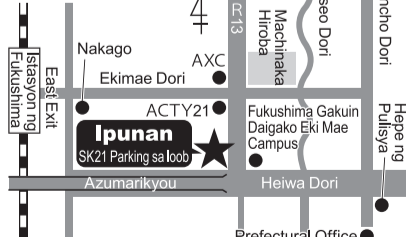
Konstruksyon ang development nang paglipat sa Temporaryong Pabahay. (Bago lumipat gustong malaman ang kapaligiran) (May ofuro o kaya ay palikuran?) Sa mga taong may mga ganitong katanungan kaya nagbukas na puwedeng bumisita. By all means, tingnan po natin!



◆Araw na puwedeng bumisita:  
hanggang ika-18 ng Hunyo (Sabado)  
◆Oras: 9:00 ~ 17:00

※Datapat ang Modelong Bahay na ito ay pag-aari nang Asosasyon ng Industriya ng Konstruksyon sa Prepektura ng Fukushima, ang mga ginamit ay galing sa mga pagawaan ng bawat self-governing body. Ang Modelong Bahay ay hindi lahat gaya kung ano ang nasa Temporaryong Pabahay, sana'y maintindihan po ninyo.

### Ginawang Site Mapang Gabay



## Tala ng tagapatnugot

Kahit sa pinapasukang eskuwelahan ng anak kong kambal na nasa ika-3 baitang, dahil sa dumaang kalamidad ang halos kalahati ng paaralan ay ipinagamit sa mga naging biktima, kaya nag-aaral sila kasama ang mga nasa ika-6 na baitang sa loob ng gymnasium. Nabibigyan ako nang lakas nang mga nagsisipagpasok sa paaralan na may masasayang mukha. (Tomomichi)



赤い羽根共同募金

Magsikap, Japan.  
Magsikap, Tohoku.

Magsikap, Fukushima.

May Iba't-ibang wika na po ang pahayagan ng Heartful Fukushima!

5 Iba't-ibang Wika (Ingles, Tsino, Koreano, Portugal, Tagalog) ng pahayagan ng Heartful Fukushima na nakasalin ay pakitingnan na lang po sa homepage.  
■Nakikipag-ugnayan: Multilanguage Center Facil

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

