

从全国各地赶来支援！

在福岛县内各地，从日本全国赶来了很多人正在进行支援。转达各位志愿者的心声！



吳YWCA
總幹事 前田圭子女士

由吳市來到這裡支援，現在的新地町，大家開始由避難營搬到臨時住宅區居住。以生活支援為中心的心理輔導都是必需的，例如聆聽受害者的心聲，與此同時，更希望可以給他們作出支援。



社會福利法人 杉並區社會福利協議會
地域福利課長 兵藤正英先生

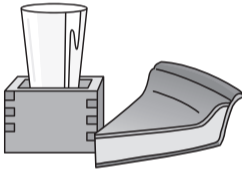
雖然並不是社協之間的約定，但是杉並區和南相馬市之間他們就有「災害時互相援助協定」，杉並區以社協的名義決定自行支援南相馬市社協。因為有各種的原因令到復興活動延遲，今後希望可以盡量作出支援。加油南相馬!!!

雖然身在遠方的你，可以做的，就是當福島支援隊!!

發生地震已經三個月了。全國的有很多的義工們都來到福島支援。但是還有很多人在想「很想前往當地，但是去不了...」，說實話，其中一人包括是在寫這份稿的我。到現在去了福島三次，由於家庭和工作都在東京，心裡常有責備自己的念頭「真的想為福島做些事情，可是...」在這裡，我便有一個提議，雖然身在遠方，但可以做的事。如果真的可以做，大家可以一齊開始做嗎？

■購物支援隊

在居酒屋出售福島的日本酒，用網路出售福島的芝士蛋糕等。當然包括福島的物品在內，並加上在各地方出售東西，建議大家可在福島的店舖購買。這些都是其中一種支援方法。



■旅行支援隊

對一些義工支援活動沒有信心的人士，就建議請他們前來福島旅行。我也感到非常驚嘆，原來福島真的很美，而且當地人士大多都很友善。現在很多旅館和酒店都在營業中，大家可以考慮到那裡渡週末或暑假呢？



■真正的支援隊

經過一段時間，大家可能對當地的關心程度會漸淡，這大概可以說是理所當然。但是他們應該會很高興知道這個訊息，就是「我們沒有忘記的」。當前往災害義工支援中心時，各處都可以見到全國寄來的信貼在那裡。當閱讀這些信後，我也禁不住想哭了，這些給友人，親屬和災害義工支援中心的信。請大家把這些想支持災地的心情，通過信件或電郵，寄給他們。雖然他們有可能不能逐一回覆，但你們的心意他們是感受到的。



出色的支援活動之一是提出有關其他支援方法意見。通常大家會在想真的很想做些事...有些個想法便是支援的開始了。想起福島的情況，這就是起點，然後逐步開始做些可以的事。

關於食物中毒

從現在起，這個季節都是很容易引起食物中毒的。預防的三個原則，不接觸細菌，不增加細菌，消除細菌！

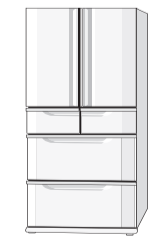
●不接觸細菌

煮食時，把手，食物和煮食用具洗乾淨。飯前要洗手。



●不增加細菌

食物帶回來後，馬上放入冰箱裡。解凍時，放入冰箱或用微波爐。冰箱不能放太多東西，冰箱門盡量少開關。食物要煮食後馬上吃。配給的食物和飯當盡量早點吃完。這可能有點浪費，食不完的食物，為了預防食物中毒，還是掉了比較好。



●消除細菌

食物一定要徹底加熱。剩飯再煮時，也要徹底加熱。



■做飯盒時的要點■

- 不但要把飯盒容器用水洗淨，還要用酒精等消毒。還有最好用微波爐高溫乾燥。
- 生水是食物中心的大敵。盡量避免生的蔬菜。
- 櫻桃番茄的花萼和橙皮等不能食用的部份，是最容易令水分變壞的，所以要盡快把它清理。
- 小菜最好弄些比較不容易變壞的如炭燒和油炸類等。由於梅干和大蒜都有殺菌作用，可盡量使用。
- 排小菜時，要用不同的筷子。熱的食物要等涼時才放入飯盒內。不同小菜應避免直接接觸，所以要子細分開。
- 運送飯盒時，可用冰及果凍代替製冷劑。提議可使用市販的製冷劑或抗菌墊。



面向正在避難的各位

到最後就是對血液有幫助的運動

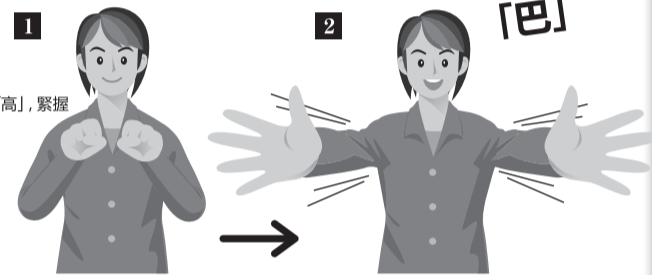
雖然知道運動是十分重要，可是就是會把它押後。在這裡想介紹下一個人也可以做運動，請大家嘗試一下。

◎揮手運動, 高巴運動

為了使血液流送到指尖，把手揮一揮！將手放在胸前，然後緊握拳頭「高」，將把手打開「巴」，這個就是高巴運動。

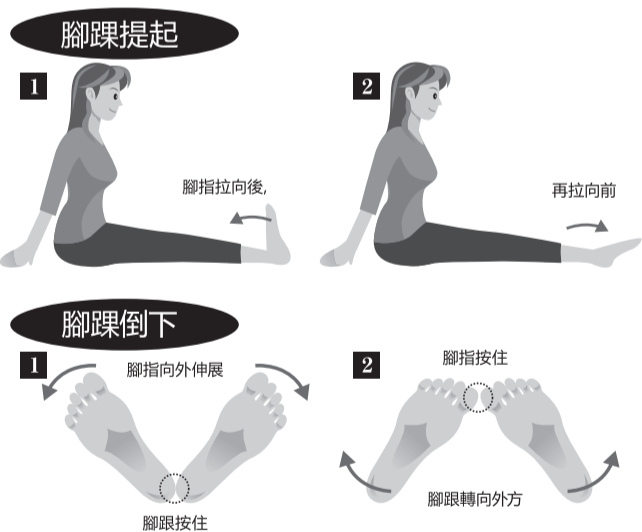


高巴運動



◎腳踝提起, 腳踝倒下

坐在地上，雙腳伸前，用腳踝轉動。雙腳伸前，把腳指拉向後，再拉向前，這有助小腿拉筋。同時也建議這種運動，把腳跟貼在地上，然後用腳指向外伸展，然後把腳指按著不動，用腳跟轉向方轉，這有助於盤骨周圍的運動。



(特定非營利法人福島縣文娛協會事務局長(佐藤喜也))

编后记

在縣社協就職，很快已經一年了。災害義工支援中心，每日都在學習中。為了我很喜歡的福島，以後我們更加努力去作我可以做的事。(渡邊)



赤い羽根共同募金



福島，加油！

請通過網頁參看最新信息！
<http://www.pref-f-svc.org>

