

### 피해지역을 격려하기 위해 전국에서 찾아오고 있습니다!

후쿠시마현 각지를 격려하기 위해 각계각층의 사람들이 전국에서 찾아오고 있습니다. 용기를 북돋아주는 분들의 메시지를 전해드립니다.



구래 YWCA  
총간사 **마에다 케이코** 씨

구래시에서 응원하러 왔어요. 신치마치에서는 지금 피난소에서 가설주택으로 입주가 시작됐습니다. 생활지원을 중심으로, 이제 조금씩 안정을 찾아가는 상태에 필요한 케어, 예를 들어 피해 당사자 분들의 말씀을 듣는 등의 활동을 중심으로 도움이 되도록 하겠습니다.



사회복지법인 수기나미구 사회복지 협의회  
지역복지과장 **호도 마사키** 씨

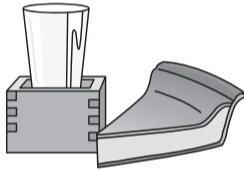
사회복지협의회간의 일반적인 사항은 아니지만 저희 수기나미구와 미나미소마시 사이에 "재해시 상호원조협정"이 있어서 저희 협의회에서도 단독으로 미나미소마시 쪽 협의회 지원을 결정했습니다. 수 많은 요인으로 순조롭지 못하고 있는 복구활동을 자원봉사자들의 힘으로 활성화시킬 겁니다. 힘 내세요! 미나미소마시!

### 멀리에서도 할 수 있는 일~ 당신도 "후쿠시마 응원대"

지진 당일부터 벌써 3개월. 후쿠시마에는 전국에서 많은 자원봉사자가 찾아왔습니다. 가고 싶어도 못 가시는 분들도 많이 계실텐데 실은 이 기사를 쓰고 있는 저도 바로 그중한 사람입니다. 지금까지 3번 후쿠시마로 갔다 왔습니다. 그런데 집도 직장도 도쿄에 있어서 후쿠시마를 위해서 더 도움이 되고 싶다는 답답하고 괴로운 마음이 들기도 합니다. 그래서 이번에는 "멀리에서도 할 수 있는 일"을 생각해 봤습니다. 할 수 있는 것부터 함께 시작해볼까요?

#### ■쇼핑 응원대

이자가야에서 후쿠시마산 술을, 인터넷으로 후쿠시마의 가게에 치즈케익을 주문. 후쿠시마에서만 있는 상품을 비롯해 어디서든 구할 수 있는 것도 가능하면 후쿠시마의 가게에서 사기! 그런 응원방법도 있을 겁니다.



#### ■여행응원대

자원봉사를 할 자신이 없는 분들은 후쿠시마로 놀러 오십시오! 제가 직접 가보니 후쿠시마가 참 아름답고 인정이 많다는 것에 놀란 만 했습니다. 영업중인 여관이나 호텔도 많았습니다. 주말이나 여름휴가로 꼭 생각해 보세요!



#### ■진정한 응원대

시간이 갈 수록 관심이 멀어지는 게 어쩌면 당연한 일일 수도 있습니다. 그래서 더욱 "잊고 있지 않아요"라는 메시지는 기쁨이 될 수 있을 겁니다. 어느 재해 봉사센터에 가도 전국에서 보내온 편지가 붙어 있습니다. 읽으면서 제가 울 뻔했어요.. 친구, 친척 그리고 재해 봉사센터 앞으로 편지나 메일등으로 응원하는 마음을 전해 주세요. 답장을 드리기 힘 드실 수도 있겠지만 마음은 꼭 전달 될겁니다.



"다른 방법도 있지 않을까요?" 그런 아이디어를 보내는 것도 것도 진정한 응원대의 모습입니다. 뭔가 하고 싶는데... 그렇게 생각하는 순간 부터 응원은 시작된 겁니다. 우선, 후쿠시마를 생각하는 것. 그리고 할 수 있는 것 부터 조금씩...

### 식중독에 대하여

이제 식중독이 가장 발생하기 쉬운 계절입니다. 예방의 3원칙 "세균을 접하지 않는다" "번식시키지 않는다" "없앤다" 를 지킵시다.

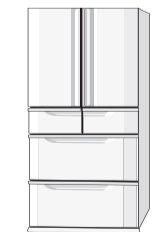
#### ●세균을 접하지 않는다

조리를 할 때는 손, 재료, 조리용품을 자주 씻도록 합니다. 식사 전에도 손을 씻읍시다.



#### ●번식시키지 않는다

식품을 가지고 돌아오면 바로 냉장고로. 해동은 냉장고 안에서나 전자렌지를 사용. 냉장고 안에는 음식을 너무 많이 넣지 말고 문을 자주 열지 않습니다. 요리는 조리 후 바로 먹읍시다. 배달 된 음식이나 도시락도 일찍 먹도록 합니다. 아깝기는 하지만 남은 음식은 식중독 예방을 위해 주저 하지 말고 버리십시오.



#### ●없앤다.

식품은 속까지 완전히 가열하십시오. 남은 음식을 데울때에도 충분히 가열하십시오.



#### ■도시락 만들기 포인트

- 도시락통은 씻기 뿐만 아니라 알콜스프레이 등으로 살균하는게 좋겠습니다. 또 전자렌지등을 사용해서 고온으로 완전히 건조시키는 것도 효과적.
- 수분은 식중독의 지름길. 생 야채는 피함시다.
- 방울토마토 꼭지나 오렌지 껍질 등 먹지 않는 부분에 포함된 물기도 음식이 상하는 원인입니다. 미리 빼어 두십시오.
- 반찬은 이른 부패를 막기 위해 굵거나 튀기는 것이 좋습니다. 우메보시나 마늘 등 살균효과가 뛰어난 식재를 잘 이용해보십시오.
- 반찬을 넣을 때마다 젓가락은 바꾸십시오. 뜨거운 것은 식힌 후에. 반찬 끼리 직접 닿지 않도록 칸막이를 넣어 포장하십시오.
- 들고 다닐 때는 냉동한 작은 제리를 아이스 팩대신에 넣는 것도 좋습니다. 시판되는 아이스 팩이나 향균시트 등도 효과적입니다.



자료제공: 후쿠시마현 현북 보건복지 사무소 생활위생부 위생추진과 식품위생팀

### 대피소에 계신 분들께

### 손발 끝까지 혈액을 순환 시키는 운동

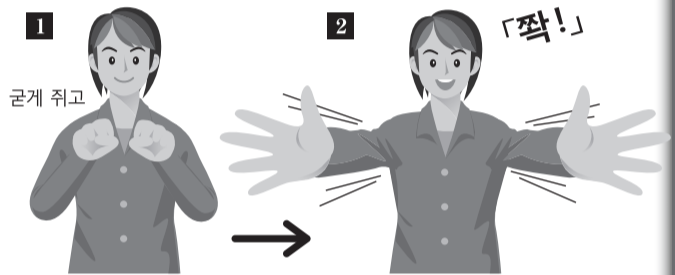
몸을 움직여야 하는 것을 알기는 하지만 결국 그만두기 쉬운 법... 혼자라도 할 수 있는 운동을 소개합니다. 꼭 해 보십시오!

#### ◎손을 흔들흔들·바위 & 보 운동

손끝까지 혈액이 순환되도록 손을 흔들어 봅시다. 가슴 앞에서 굳게 쥐 손을 앞으로 내밀어 짝 펴는 바위 & 보 체조도 효과적입니다.

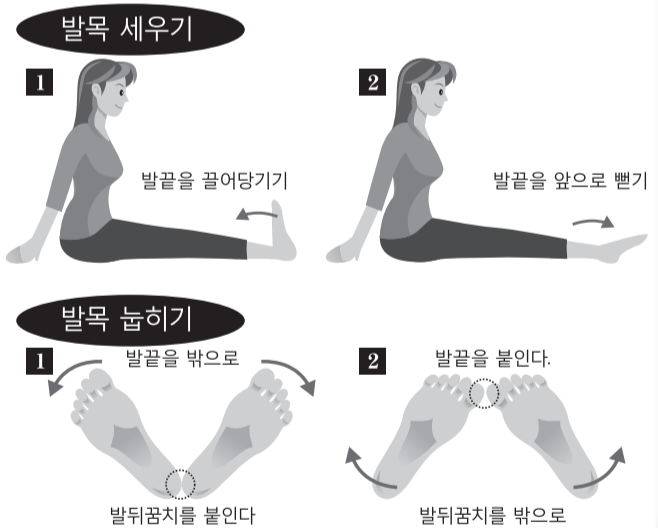


#### 바위 & 보 체조



#### ◎발목 세우기 발목 눕히기

바닥에 앉아 다리를 앞으로 뻗어 발목을 돌립니다. 다리를 뻗은 채 발끝을 끌어당기기, 뻗기를 반복하면 허벅지에 효과적입니다. 발뒤꿈치를 바닥에 붙인 채 발끝을 밖으로 돌리거나 반대로 안으로 돌리는 운동도 좋습니다.



(특정비영리법인 후쿠시마 레크리에이션 협회 사토 요시나리 사무국장)

#### 편집 후기

현 사회복지협의회에 취직한지 벌써 1년이 됐습니다. 재해 봉사센터에서는 매일이 학습의 연속입니다. 사랑하는 후쿠시마를 위하여 앞으로도 힘껏 노력하겠습니다. (와타나베 쉼)



#### 赤い羽根共同募金



힘내자, 후쿠시마.

최신정보는 홈페이지에서 확인하세요!  
<http://www.pref-f-svc.org>

