

## Chegam pessoas de todo o país para dar força às vítimas!

Pessoas de todo o país vêm para dar força às vítimas da província de Fukushima. Vamos apresentar mensagens dessas pessoas.



Kure YWCA  
Secretária-Geral  
**Sra. Keiko Maeda**

Sou de Kure-shi e vim prestar assistência à população local. Em Shinchi-machi, agora já existem pessoas se mudando dos abrigos para as casas provisórias. Enfim podem respirar um pouco. Agora é o momento de dar apoio psicológico a esses moradores e dar-lhes suporte nas atividades do cotidiano. Penso que posso ajudar, por exemplo, conversando com eles e ouvindo suas experiências.



Conselho de Previdência e Bem-Estar Social de Sugunami  
Gerente do Setor de Bem-Estar Social  
**Sr. Masaki Hyodo**

Entre Sugunami-ku e Minamisoma-shi há um pacto de ajuda mútua em situações de desastre. Por isso, embora não seja parte dos órgãos públicos locais, vim ajudar no Conselho de Bem-Estar Social da cidade para oferecer suporte. A recuperação está progredindo com lentidão devido a vários fatores, mas espero que através do trabalho voluntário, possa ajudar a melhorar as coisas pelo menos um pouco. Vamos Minamisoma-shi!

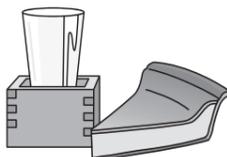
### Mesmo de longe, vamos ajudar!

#### - Participe você também da Torcida de Fukushima!

Já se passaram três meses depois do desastre. Do Japão inteiro vieram voluntários para oferecer apoio em Fukushima mas, por outro lado, também devem haver várias pessoas que gostariam muito de vir mas não podem. Na verdade, eu mesmo, que escrevo este artigo, também faço parte desse segundo grupo. Já fui três vezes a Fukushima, mas minha família e meu trabalho não me deixam sair de Tóquio e fico com um peso na consciência de que deveria poder fazer mais para ajudar. Por isso, pensei numa forma de todos ajudarmos mesmo estando longe. Onde quer que você esteja, vamos iniciar esse movimento juntos?

#### ■ Participando da Torcida nas suas compras

Ao pedir um sake vindo de Fukushima quando você for num izakaya, ou comprando um cheese cake de Fukushima pela internet, ou por exemplo optando por fazer suas compras numa loja que seja de Fukushima, isso tudo são formas de dar apoio e participar da torcida.



#### ■ Participando da Torcida nas suas viagens

Para aqueles que não se sentem à vontade para fazer trabalho voluntário, venham viajar e passear em Fukushima. O que mais me chamou a atenção foi descobrir que a paisagem é muito linda e as pessoas são muito amáveis. São várias as pousadas e hotéis disponíveis. Que tal vir passar um fim de semana ou as suas férias de verão em Fukushima?



#### ■ A verdadeira Torcida

Com o passar do tempo, é normal que o interesse e a preocupação pela situação nas áreas afetadas vá se enfraquecendo. Mas é por isso mesmo que é muito importante mostrar que você não vai se esquecer do acontecido. Nos Centros de Voluntários em Caso de Desastre, o que vemos por toda parte são cartas de apoio vindas do Japão inteiro. Quando começo a ler essas mensagens, é tanta emoção que fico com vontade de chorar. Envie cartas e e-mails para os seus amigos, parentes e Centros de Voluntários em Caso de Desastre para mostrar o seu apoio e solidariedade. Pode ser que as mensagens sejam tantas que será difícil receber uma resposta mas, com certeza, seu gesto de boa vontade será muito bem recebido e correspondido em pensamento.



Que tal propor uma idéia? Uma atividade importante da Torcida também é fazer novas sugestões. Na verdade, só o fato de você pensar em ajudar já é em si o primeiro passo para participar da Torcida. Portanto, vamos pensar em Fukushima. A partir daí, pouco a pouco vamos fazendo o que estiver ao nosso alcance.

## Sobre intoxicação alimentar

Nesta época é muito fácil acabar tendo intoxicação alimentar. Para se prevenir, procure seguir três regras básicas contra os germes: "não deixar pegar", "não deixar proliferar", e "combater".

#### ● Não deixar pegar

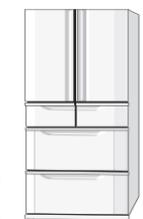
No preparo da comida, lave bem e com muito cuidado as mãos, os alimentos e utensílios de cozinha. Lave as mãos antes das refeições também.



#### ● Não deixar proliferar

Ao trazer alimentos para casa, guarde-os logo na geladeira. Para descongelar, use o microondas ou deixe descongelar dentro da geladeira. Não coloque coisas demais para refrigerar e evite abrir a porta da geladeira com muita frequência.

Consuma os alimentos logo após o seu preparo. Obentô e comidas entregues a domicílio também devem ser consumidas o mais breve possível. As sobras, embora pareça desperdício, devem ser jogadas fora sem dó, pois é muito importante se prevenir para não ter uma intoxicação alimentar.



#### ● Combater

Passa o fogo até bem dentro dos alimentos. Na hora de reaquecer a comida, esquentar bastante.



#### ■ Pontos importantes para preparar obentô

● Além de lavar bem a marmita, passe álcool ou outros produtos próprios para desinfetar. Outra coisa boa de se fazer é esquentar bem no microondas, por exemplo, de forma que o recipiente fique bem seco.

● A água é a principal aliada da intoxicação alimentar. Evite consumir vegetais crus.

● Partes não comestíveis dos alimentos, como o cabinho do tomate cereja ou a casca da laranja, podem juntar umidade e estragar mais rapidamente. Tome cuidado para retirar essas partes antes de servir.

● É recomendável preparar comidas cozidas ou fritas. Umeboshi e alho são muito eficazes para matar os germes e devem ser usados amplamente.

● Na hora de montar o obentô, troque de ohashi para cada variedade. As coisas quentes devem esfriar primeiro. Use separadores entre as variedades para que estas não se encostem.

● Para transportar o obentô, uma dica é colocar junto um potinho pequeno de gelatina congelada, pois ajuda a manter a temperatura baixa por um tempo. Produtos como conservantes bactericidas e folhas que mantêm a temperatura baixa também são recomendáveis.



Fonte: Secretaria de Higiene e Bem-Estar Social da região norte da província de Fukushima, Equipe de Higiene Alimentar do Setor de Sanitarização e Higiene Social

Para as pessoas que estão nos abrigos

## Exercícios de circulação do sangue até as regiões periféricas

Movimentar o corpo é muito importante mas, apesar de saber disso, muitas vezes deixamos sempre para depois. Gostaria de sugerir alguns exercícios práticos de se fazer sozinho. Experimente!

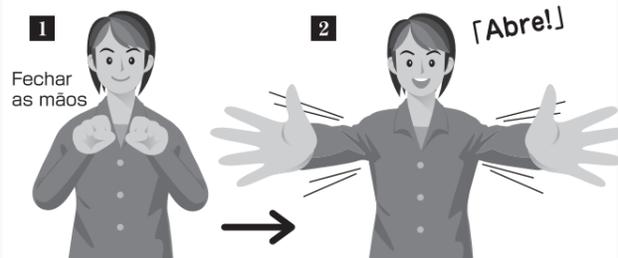
### ○ Exercício de soltar, abrir e fechar as mãos

Solte as mãos, balançando-as com movimentos livres e relaxados para circular o sangue até a ponta dos dedos.

Feche as mãos perto do peito e depois estique os braços abrindo as mãos. É um exercício que tem ótimo efeito para melhorar a circulação.



### ○ Abrindo e fechando as mãos



### ○ Movimentando os pés para cima e para baixo

Sente-se no chão ou na cama e estique as pernas para frente. Faça movimentos circulares com os pés.

Ainda com as pernas esticadas, movimente os pés para frente e para trás. É ótimo para evitar inchaço nas pernas.

Junte os calcanhares e movimente a ponta dos pés para fora. Faça o inverso, juntando a ponta dos pés e movimentando os calcanhares para fora. Assim você também exercita a região pélvica.

### ○ Levantar os pés



### ○ Abaixar os pés



(Organização Especial Sem Fins Lucrativos Recreation Kyokai da província de Fukushima - Sr. Sato Yoshinari, chefe da secretaria)

### Mensagem

Num piscar de olhos já se passou um ano desde que comecei a trabalhar no Conselho de Bem-Estar Social desta província. Nos Centros de Voluntários, a cada dia aprendo mais e mais. Amo Fukushima e pretendo continuar lutando, fazendo tudo o que puder para ajudar na reconstrução da província. (por Watanabe)



赤い羽根共同募金



Força Fukushima!!

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

