

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.



Kure YWCA
Tagapamahala **Maeda, Keiko**

Kami ay galing sa Kure City upang ibigay an aming suporta. Nag-uumpisa na ang paglipat sa mga pansamantalang tirahan ng mga biktima mula sa mga shelters sa bayan ng Shinchi. Nais naming tumulong lalo na sa kinakailangang pag-aalaga sa araw-araw na pamumuhay ngayon na medyo nakahinga na ng maluwag, tulad halimbawa ng pagbibigay ng napakahalagang oras upang pakinggan ang mga salaysay ng mga biktima ng sakuna habang tumutulong sa kanila.



Suginami-ku Social Welfare Council
Regional Welfare Chief **Hyodo, Masaki**

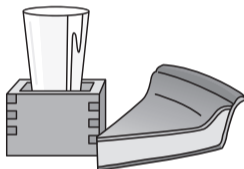
Hindi man sa pagitan ng mga social welfare council, may [kasunduan upang magtulungan sa oras ng sakuna] ang Suginami-ku at ang Minami Soma City, at bilang social welfare council nais naming suportahan ang Minami Soma City Social Welfare Council at napasyahan na magbigay ng hiwalay na tulong. Nais namin na kahit kaunti man lamang mapadali ang mga gawain sa pagpapa-ayos na nahuhuli dahil sa iba't-ibang dahilan, sa paggamit ng kakayahan ng mga boluntaryo. Magsikap Minami Soma City!

Kahit na malayo, may magagawang bagay ~ikaw rin "Tropa na sumusuporta sa Fukushima"♪

Malapit nang 3 buwan mula ng magkaroon ng lindol. Maraming mga boluntaryo mula sa buong bansa ang pumunta sa Fukushima upang magbigay ng kanilang suporta. Ngunit siguradong marami ring mga taong [gustong pumunta, ngunit hindi makapunta...]. Sa katotohanan lang, ako na sumusulat ng mga lathalain ay isa sa mga ito. 3 beses na akong nakapunta sa Fukushima ngunit ang aking tirahan at trabaho ay nasa Tokyo, kaya ang nakakinis na pakiramdam dahil [marami pa akong gustong gawain para sa Fukushima...] ay madalas na dumarating. Dahil dito, naisipin ko ang [Kahit na malayo, may magagawang bagay...]. Ayaw ba ninyong magsamang gumawa ng maaaring magawa?

■ Tropa na sumusuporta sa pamimili

Alak ng Fukushima sa mga tindahan ng alak, cheese cake mula sa mga tindahan ng Fukushima sa internet. Kahit anong bagay mula sa Fukushima, kahit saan ibinibenta, bumili sa mga tindahan ng Fukushima! May kanitong uri din ng pagsusuporta.



■ Tropa na sumusuporta sa paglalakbay

Wala naman akong tiwala sa aking sarili na maging isang boluntaryo... na mga tao, pumunta sa Fukushima upang maglakbay. Nagulat ako na ang ganda pala ng Fukushima, at napakaraming mababait at matulunging mga tao! Maraming mga Japanese-style na mga hotel at karaniwang mga hotel na nagbukas. Ayaw ba ninyong bumiyahang doon sa Sabado at Linggo o kaya sa bakasyon ng tag-init?



■ Ang tunay na tropa na "sumusuporta"

Habang lumilipas ang panahon nababawasan ang pag-aalala, maaaring natural lamang ito. Kaya ang mensaheng [hindi naming kayo nakakalimutan] ay napakagandang pakinggan. Kapag pumunta sa mga Disaster Volunteer Centers, kahit saan man ay nakapaskil ang mga sulat na dumarating mula sa buong bansa. Nang aking basahin, ako ay halos ma-iyak... Mga sulat para sa mga kaibigan, mga kamag-anak, kahit na sa mga taong boluntaryo. Magpadala ng sulat o kaya email upang ipaabot ang nasa kaloobang pagnanais na magbigay suporta.



Ang pagpadala ng mga kuru-kuro na [may ibang paraan pa ba tulad nito?], ay isang napa-gandang gawain ng isang tropa na sumusuporta.

Ngunit sa oras na naisip na [nais kong tumulong ng kahit na ano man...] nag-uumpisa na ang inyong pagbibigay suporta.

Ang pag-iisip sa kalagayan ng Fukushima. Umpisahan dito, pagkatapos unti-unting gawin ang mga magagawang bagay...

Tungkol sa pagkalason dahil sa nasirang pagkain

Mula ngayon ay panahon na pinakamadaling mangyari ang pagkalason dahil sa nasirang pagkain. Sundin lamang ang 3 patakaran upang mapigil ang pangyayaring ito na [hindi padadapuan] ng bakteryang, [hindi pararamihin] ang bakteryang at [patayin] ang bakteryang.

● hindi padadapuan

Kapag nagluluto, hugasan mabuti ang kamay, ang lulutuing mga bagay at ang mga gamit sa pagluluto. Maghugas din ng kamay bago kumain.



● hindi padadamihin

Pagdala sa bahay ng lulutuing mga bagay, ilagay ito sa pridyder. Patunawin ang pinayelng pagkain sa loob ng pridyder o kaya sa microwave. Huwag masyadong punuin ang pridyder at iwasan ang pagbukas-sara nito. Kainin agad ang nilutong pagkain pagkatapos lutuin. Agahan din ang pagkain ng mga pagkain ipinadala at ng mga bento (baong pagkain). Kahit na nakakapanghinayang, upang maiwasan ang pagkalason dahil sa nasirang pagkain, itapon ang mga pagkaing hindi naubos kainin.



● patayin

Initin hanggang sa kaloob-looban ang mga pagkain. Kapag iniinit ang mga natirang pagkain, initin ito ng husto.



■ Mahalagang bagay sa paggagawa ng bento (baong pagkain)

- Ang lalagyan ng baon ay hindi lamang hugasan, sprehyhan din ito ng alcohol upang patayin ang mga bakteryang. Maganda rin na patayuin ito sa pamamagitan ng paggamit ng mataas na temperatura sa microwave.
- Ang tubig ay ang pinakamalakas na kalaban sa pagkalason dahil sa nasirang pagkain. Iwasan ang pagkain ng gulay na hindi niluto.
- Ang tubig sa mga bahaging hindi kinakain tulad ng hawakan ng maliit na kamatis at balat ng dalandan, ay isa sa mga dahilan ng madaling pagkasira ng pagkain. Tanggaling agad ang mga bahaging ito.
- Hinikayat ang mga hindi madaling masirang luto tulad ng inihaw at prito para sa ulam. Gamitin din ang mga bagay tulad ng umeboshi at bawang na may epektong pagpatay sa mga bakteryang.
- Palitan ang chopstick na gagamitin sa paglagay ng mga pagkain sa lalagyan. Ang maliit na pagkain ay palamigin muna. Lagyan ng pang-hiwalay ng mga ulam upang hindi magdikit-dikit ang mga ulam.
- Kapag dinadala, lagyan ng pinayelng jelly upang maging pampalamig. Hinikayat na gamitin ang binibentang mga gamit pampalamig at mga anti-bacterial sheets.



Tagatustos ng mga materyales: Food Sanitation Team, Health and Sanitation Promotion Division, Fukushima Prefecture Northern Prefectural Health and Welfare Office

Para sa mga taong sumisilong

Ang pagsanay ng katawan upang mapapadalo ang dugo hanggang sa kaliit-liitang mga ugat.

Kahit na alam na mahalaga ang pagpagalaw ng buong katawan, napapagpaliban gawin ito. Ituturo naming ang pagsasanay na maaaring gawin kahit nag-iisang lang, sana subukan ninyong gawin ito.

Ang pagyugyog ng kamay at pagsara-bukas ng mga daliri

Upang dumaloy ang dugo hanggang sa dulo ng mga daliri, pawaslik na yugyugin ang kamay. Mahigpit na isara ang kamay na gumagawa ng kamao sa harapan ng dibdib, pagkatapos ay unatin ang braso paharap at ibukas ang kamao, and tinatawag na [sara-bukas exercise] ay ma-epekto.



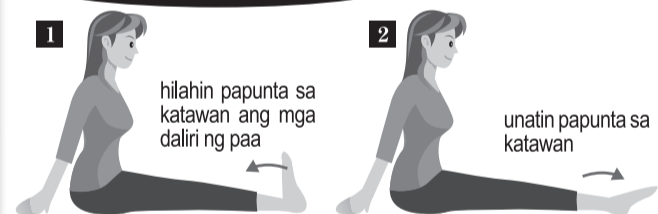
sara-bukas exercise



Pagpatayo at pagpatumba ng bukungbukunang

Umupo sa sahig, ang mga paa ay unatin sa harapan at paikutin ang bukungbukungan. Habang nakaunat ang mga paa sa harapan, hilahin papunta sa katawan ang mga daliri ng paa, kapag inunat papunta sa katawan maganda ang epekto nito sa mga maskulo sa likod ng binti. Magandang pagsasanay din ang idikit ang mga sakong at hiwalayin palabas ang dulo ng daliri ng paa, pagkatapos ay pabaliktad na idikit ang dulo ng daliri ng paa at hiwalayin palabas ang mga sakong. Gagalaw ang mga buto sa balakang.

Pagpatayo ng bukungbukungan



Pagpatumba ng bukungbukungan



(Fukushima Recreation Association Punong kalihiman Sato, Yoshinari)

Tala ng tagapatnugot

Kay bilis na 1 taon na ang lumipas mula ako ay namasukan sa social welfare council ng perezpektura. Ako ay parang nag-aaral sa bawat araw ko sa trabaho. Para sa mahal kong Fukushima, mula ngayon ako ay magsisikap na gawin ang lahat na kaya kong m a g a w a . (Watanabe)



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>

