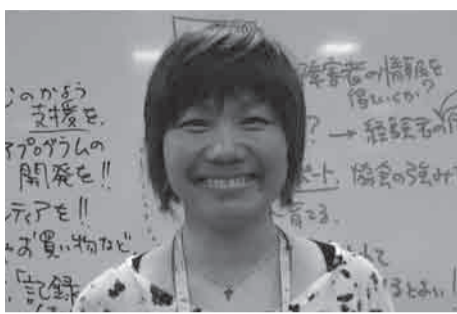


피해지역을 격려하기 위해 전국에서 찾아오고 있습니다!

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



후쿠오카현 오노조시 사회복지 협의회 아와즈 타케시씨 오카베 노리히코씨
후쿠오카현 오노조시 사협(일본 보ランティア 코디네이터 협회 회원 트리오)에서 교대로 미나미소마시(하라마치구)에서 활동하고 있습니다. 회장님과 국장님의 "전력을 다 하라"는 말씀에 어떻게든 여러분의 마음(희망)이 하루 빨리 이루어질 수 있도록 최선을 다 할 생각입니다.



오사카 보ランティア 협회 나가미 미카 씨
지원할 때 사뭇 기대 하던 것들이 [구경할 곳, [맛 있는 음식]! 술 안주로 최고인 오징어 무침, 복숭아와 배 등의 계절 과일 등, 얼마나 기대했는지... 오사카보다 7배나 큰 후쿠시마현. 그 광대한 자연과 역사, 문화들을 많이 배울 수 있으면 좋겠어요.

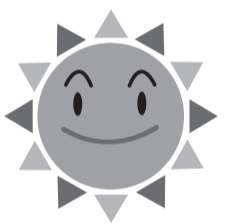
장마와 여름을 안전하게 이겨내자! 보ランティア 활동을 위한 부탁 말씀

- 현대 활동 시에는 아래와 같은 부상과 사고에 주의 하시기 바랍니다.
- 벌, 진드기 등에 의한 감염
 - 진흙 작업 시 깨진 유리에 의한 부상
 - 녹슨 못 등에 의한 부상
 - 쓰레기 철거 시 못, 나무 등에 의한 부상

■작업 복장과 장비

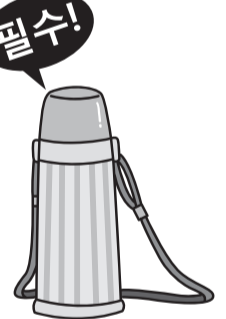
낮에는 상당히 더운 날씨가 이어지고 있습니다. 이러한 더운 날씨로 반소매나 반바지를 입고 활동하시는 분들도 계시는데 토사와 벽돌 등의 철거 작업을 하기에 너무나 위험해 보입니다.

- 작업 시는 긴소매, 긴바지, 고무 장갑, 장화 등을 상황에 따라 착용하시길 바랍니다.
- 일반적인 마스크보다는 분진이나 석면 흡입을 방지할 수 있는 방진 마스크를 착용하시길 바랍니다.



■열사병에 주의

강한 햇볕에 의한 급작스런 기온 상승과 바람이 적고 습도가 높으면 열사병에 걸리기 쉬우므로 주의가 필요합니다. '작업 전에 충분한 수분 보충'을 하셔야 합니다. 또한 수분 보충과 함께 혈중 염분 농도를 유지하기 위해서 땀을 많이 흘릴 시에는 염분을 보충하는 것도 중요합니다.



■파상풍의 예방

파상풍균은 잠복기간이 길어 시간이 지나서야 증상이 나타나는 경우가 있습니다. 심한 외상을 입었을 시는 응급처치 후 곧 바로 파상풍 예방주사를 맞도록 합시다.



대피소에 계신 분들께

짜증을 긍정적으로 제어하는 방법

후쿠시마 현립 의과 대학 의학부 신경정신 의학강좌 조교수 임상심리사 다카하시 다카히토

짜증을 긍정적으로 제어하기 위해서는 "짜증을 무리하게 억제"하지 않는 것 입니다. 짜증을 내지 않으려 노력하는 것보다 [짜증이 나는 상황을 긍정적으로 받아들이고 컨트롤 하는 것]이 중요합니다. 이번처럼 큰 재해가 발생 했을 때, 비일상적인 생활 속에서 [짜증을 억제]하는 것은 현실적으로 불가능합니다. 때문에 여기에서는 밀려오는 짜증을 보다 긍정적으로 컨트롤 하는 방법을 소개할까 합니다.

단계 1 짜증을 느끼다.

짜증을 제어하기 위해서는 우선 짜증을 내는 본인을 [느끼는 것]이 중요합니다. 짜증이 난다 싶으면 그것을 감지하고 대비를 하는 것이 중요합니다. 보통 짜증을 느끼기 전 증상으로써 손발 움직임의 변화, 거친 말투, 심박수 상승과 함께 불안정함을 들 수 있습니다.



단계 2 대처

대처 요령으로써 "심적 문제"나 "성격적 문제"라고 생각하지 않도록 할 것. "마음"이나 "성격"을 바꾸려 하기보다 직접적인 행동이나 물리적인 장소, 상황, 주변 환경을 바꾸는 것이 기분전환에 도움이 됩니다. 아래의 구체적인 예를 참고하시길 바랍니다.

- ①몸을 편안히 하자. 먼저 "몸"을 편안하게 유지합니다. 심호흡과 간단한 스트레칭으로 목과 어깨를 풀어주는 등 기분전환을 유도 해 봅시다.
- ②장소, 상황, 주변 환경을 바꾸자. 짜증이 날 때 같은 장소와 상황에서 [짜증을 해소]한다는 것은 상당히 힘듭니다. 짜증의 원인인 사물이나 사람, 또는 물리적 요소로부터 벗어나 봅시다. 물론 어린 아이를 둔 어머니의 마음처럼 자신이 있는 곳을 벗어 날 수는 없다는 투철한 사명감을 가지신 분들도 계중에는 계실 줄로 압니다만 단 몇 초라도 등을 돌려 심호흡을 하는 등 노력 해 봅시다.



"동북 지방 태평양 해역 지진 재해 복구를 위한 활동 단체" 모집

<일본 재단 ROAD 프로젝트>

이번 재해에 관련해 다양한 지원 활동을 펼치는 단체를 대상으로 한 활동 자금입니다.

- 대상 단체 특정 비영리 활동법인(NPO법인), 보ランティア 단체, 기타 공익법인
- 대상 사업 [동북 지방 태평양 해역 지진]에 의한 피해자·피해 지역 지원 활동
주된 심사 기준 : 1. 긴급성을 요할 것
2. 피해자·피해 지역의 필요성을 반영할 것
3. 활동 상황의 공개가 용이할 것
- 조성 상한선 100만엔(지원금 100%)
- 대상 경비 사업 실시시 필요한 직접 경비
- 사업 기간 원칙적으로 2012년 3월 31일까지
- 유의 사항 사업 실시 후 조성금의 사용 내역을 포함한 활동 보고서를 제출할 것

신청 마감 6월 30일(목) 17:00시까지

자세한 사항은 일본 재단 재해 지원 콜센터 ☎0120-65-6519 <http://www.nippon-foundation.or.jp/org/news/2011040103.html>

편집 후기

전 국민의 힘찬 응원과 현지 후쿠시마 주민 여러분의 노고는 언제나 느끼고 있습니다. 재해 지원, 복구 지원에 힘쓰시는 여러분들께 정말 감사 말씀 드립니다. 본인의 건강도 챙기며 무리하지 마시고 다 함께 헤쳐 나갈 수 있도록 힘냅시다(시로유)



赤い羽根共同募金



힘내자, 후쿠시마.

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

