

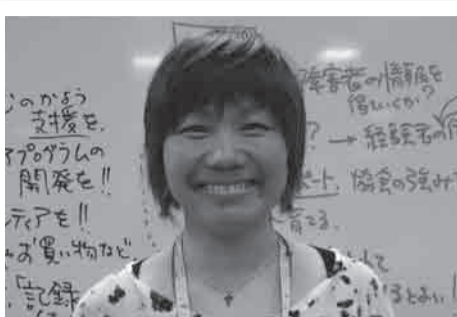
Chegam pessoas de todo o país para dar força às vítimas!

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



Conselho de Bem-Estar Social de Fukuoka-ken, Onojo-shi
Sr. Takeshi Awazu, Sr. Norihiko Okabe

Estou trabalhando aqui, em Minamisoma-shi (Haramachiku), fazendo turno com membros do Conselho de Bem-Estar Social de Fukuoka-ken, Onojo-shi (Membro de três pessoas sócios da sociedade japonesa de coordenação de voluntários). O presidente e o diretor da sociedade me ordenou para que eu fizesse todo o meu esforço, e eu farei tudo e enviarei boas vontades à seguinte geração.



Sociedade de Voluntários de Osaka
Sra. Mika Nagai

Encontrar com a "boa parte" e "boa comida" de Fukushima é a felicidade para mim, quando vim trabalhar aqui. "Ikanjinjin" é a comida típica de Fukushima, ótima para acompanhamento de bebida alcoólica! Eu estou esperando a chegada da estação de colheita de pêssego e da pera de Fukushima. Área de Fukushima é sete vezes maior do que Osaka. Por favor ensine para mim a história rica e a cultura rica de Fukushima.

Atenções à realização de atividade voluntária para passar o verão e a estação de chuva seguramente!

Preste atenções nos seguintes casos de acidentes e nos ferimentos durante atividade voluntária dentro da província de Fukushima.

- Preste atenção aos insetos, como abelhas, acarino e etc., para não ser picado
- Preste atenção aos vidros para não cortar a mão.
- Preste atenção aos pregos enferrujados para não se ferir
- Preste atenção aos pregos e às madeiras para não se ferir, nas atividades de retirada dos escombros.

Roupas e equipamento durante atividades

A temperatura está subindo de dia. Existem pessoas trabalhando com roupa de mangas curtas e calças curtas, mas estas roupas não são adequadas às atividades de retirada dos escombros, da terra e da areia.

- Vista roupas de mangas longas, calças longas, luvas de borracha e botas, se necessário.
- Durante a atividade há risco de respirar pó e asbesto, por isso, use máscara à prova de poeira, e não as comuns de influenza.

Preste a atenção para não ter insolação

Na dia quente com luz solar forte, úmido e sem vento, corre-se o risco de ter insolação, por isso preste atenção.

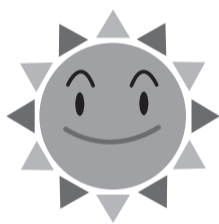
É importante "tomar água suficiente antes de comer a atividade"

Tomar somente água, a concentração de salinidade do sangue irá abaixar, por isso, é necessário consumir sal, quando você está na condição de suar muito.

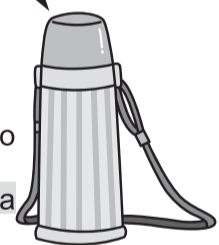
Não se esqueça de prevenir contra o tétano

O sintoma de tétano vai aparecer depois de alguns dias de período de incubação

No caso de ter se ferido profundamente, não se esqueça de tomar vacina preventiva de tétano durante o mesmo dia.



Veja!



Para as pessoas que estão nos abrigos

A maneira de controlar o estresse bem

Universidade de Medicina de Fukushima
Departamento de Neuropsiquiatria

Professor Assistente, Psicólogo Clínico Dr. **Takahito Takahashi**

A melhor maneira de controlar o estresse é "não tentar tirar o estresse". É importante "controlar" e "tratar" o estresse, e não tirar. Não é real tirar o estresse vivendo nesta situação irregular causada pelo desastre ocorrido. Eu vou ensinar a vocês dois passos para controlar o estresse.

Primeiro passo - Admitir o seu estresse

Para controlar o estresse bem, é necessário admitir o seu estresse. É necessário admitir o seu estresse na fase mais cedo possível, e preparar-se para isso. Quando as pessoas acumulam o estresse, os sintomas que aparecem no corpo e na ação são como estes: movimentos agitados da mão e do pé, tom violento da fala, atitudes agitadas, e o pulso forte do coração, etc.



Segundo passo: Tratamento contra o estresse

Para tirar o estresse, não pense que a acumulação do estresse depende da "mente individual" e do "caráter individual". Mudar a "mente" e o "caráter individual" não é a melhor ação para tirar o estresse. Para isso é melhor mudar fisicamente o lugar para modificar a imagem que nós olhamos todos os dias, modificar a ação atual e a situação atual. A seguir, vou citar um exemplo concreto para isso.

1 Relaxar o corpo

Primeiro, vamos relaxar o "corpo". Relaxe o corpo respirando profundamente e movendo o pescoço e o ombro. Vamos nos divertir fazendo estes exercícios.



2 Mudar o lugar, a situação e a imagem que nós olhamos

Não é fácil viver sem se sentir irritado no lugar e na situação cheia de estresse. É importante mudar fisicamente o lugar e a situação para tirar a causa de seu estresse. Há mães com pequenas crianças que não podem "mudar o lugar". Eu recomendo para ela fazer um modo especial de tirar o estresse, como este: tirar um momento os olhos de sua volta, e virar as costas para respirar profundamente.



Quando sentir a irritação



Vamos descansar só um pouco.

Nos começamos a aceitar o requerimento de subsídio para "Atividade de Apoio às Vítimas em Caso de desastres - Terremoto na Costa do Oceano Pacífico da Região Tohoku"

<Fundação Japonesa do Projeto ROAD>

Nós subsidiamos os grupos que fazem atividades de apoio em caso de desastres.

- **Grupos aplicáveis:** Organização Sem Fins Lucrativos (NPO), Organização de atividade voluntária e outras corporações de interesse público
- **Negócios aplicáveis:** Atividade de apoio às vítimas em caso de desastres do "Terremoto na Costa do Oceano Pacífico da Região Tohoku"
- Os pontos principais do juízo:
 1. Atividades que necessitam de emergência
 2. Atividades que satisfazem as necessidades da vítima e da região de desastre.
 3. Atividades que podem publicar o boletim de atividade na sociedade.
- **Subsídio máximo:** 1.000.000 de ienes (taxa de subsídio: 100%)
- **Despesas aplicáveis:** Despesas necessárias na realização direta da atividade
- **Período de realização da atividade:** Até 31 de março de 2012
- **Atenções:** Deve-se submeter o boletim de atividade junto com caderno de conta do subsídio, após a realização da atividade

O fechamento de requerimento é até quinta-feira, 30 de junho, às 17h

Consulte mais no Call Center da Fundação Japonesa de Apoio às Atividades Voluntárias em Caso de Desastres: 0120-65-6519

<http://www.nippon-foundation.or.jp/org/news/2011040103.htm>

Nota do editor

Sempre, eu estou sentido a força do apoio de todas as pessoas do Japão e a energia das pessoas de Fukushima para a restauração. Agradeço muito por muitos apoios nas atividades de restauração. Vamos continuar cuidando de nossa saúde, sem fazer atividade em excesso! (Shiro)



赤い羽根共同募金



Força Fukushima!!

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

