



# おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よつ や なかま  
2010年8月6日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび よつ や しゅうへん ぎんざ ひび や こうえん とうきょうえき  
こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座・日比谷公園、東京駅  
しゅうへん せいかつ かたがた ほうもん  
周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

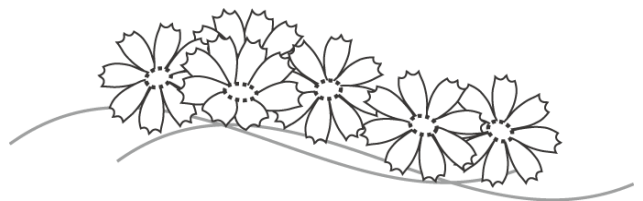
あした がつ か りっしゅう まいにち あつ たいへん あした こよみ うえ  
明日8月7日は「立秋」です。毎日、暑くて大変ですが、明日から暦の上で  
あき  
は秋になります。

りっしゅう にじゅうしせつき ひ あつ ちやうてん すず  
「立秋」とは、二十四節気の1つで、この日を暑さの頂点として、涼しくな  
いみ  
ってくるという意味です。

にじゅうしせつき いちねん たいよう うんこう ともな わ はる なつ  
二十四節気とは、一年を太陽の運行に伴って、24に分けたものです。春・夏・  
あき ふゆ きせつ わ やくめ  
秋・冬の4つの季節を、それぞれ6つに分ける役目もしています。

りっしゅう つぎ せつき しよしよ がつ にち  
ちなみに、立秋の次の節気を「処暑」といい、これは8月23日ごろです。これ  
ひびすず たいふう く ころ  
は、日々涼しくなり、また、台風が来る頃とされます。

げんだい がつ にち す ひびすず  
まあ、現代においては、8月23日を過ぎても、とても「日々涼しくなってい  
おも おもむかし くら ちきゅうおんだんか いま すいぶん あつ  
る」とは思えませんが…。昔と比べて、地球温暖化で、今は随分と暑くなって  
しまっているのでしょうか。



がつ にち ふくしこうどうほうこく  
☆7月25日 福祉行動報告

みな  
どなたもお見えになりませんでした。

じかい ふくしこうどう がつ にち げつ  
次回の福祉行動:8月8日(月)

あさ じ ぶん とうきょうえきまるのうちきたぐち しゅうごう  
朝8時30分までに東京駅丸の内北口に集合です。

とうきょうえきまるのうちきたぐち か かんばん した まるのうちけいさつしよとうきょうえきこうばん  
東京駅丸の内北口と書いてある看板の下、丸の内警察署東京駅交番近く『びゅうプラザ  
まえ ふきん  
前』の付近にいてください。

びょうき ちりょう きぼう かた からだ やす かた いっしょ ふくしじむしよ  
病気やケガの治療を希望される方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所まで、ボ  
ランティアが同行いたします。福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。

ふくしこうどう さんか かた じしん きぼう じしん ことば  
福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッ  
キリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしょ  
最寄の福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしょ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしょ かい  
中央区福祉事務所…中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ かい  
千代田区福祉事務所…千代田区九段南1-2-1 3階

## ＜蚊に刺されたら＞

夏の間、暑さと同じぐらい辛いのが、蚊に刺されることです。そこで、今回は、ちょっとした蚊対策を書きます。

蚊に刺されると、誰でも痒くて大変です。ですが、ひと工夫で痒さを和らげることができます。

それは、蚊にさされた直後に、石鹼を使って刺された箇所を洗うことです。石鹼をよく泡立てて、刺された箇所に擦りこみ、水で洗い流すと、痒さを和らげることができます。

ちなみに、刺された箇所を石鹼で洗う方法は、蚊に限らず、他の虫さされでも有効です。

また、刺された箇所に塩を擦り込むなどの方法もあります。

刺されないようにするためには、水溜りをなるべく作らない（蚊の幼虫であるボウフラの発生を防ぐため）ことや、白い服を着ることも有効です。

蚊は、人の体温に反応して寄ってくるため、黒い服だと体温を吸収してしまい、蚊が寄ってきやすくなります。逆に、白い服は、体温を吸収しないため、蚊が寄ってきにくくなるのです。

蚊の対策は中々難しいですが、何とか夏を乗り切れるようにしたいものです。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりはかならずその日のうちにお早めにお召し上がり下さい。

よつや なかま れんらくさき いわた  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)