



おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よつや なかま
2011年10月15日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし たちは まいしゅうどようびに、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
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。

きょう がつ にち げんざい たいようれき つか はじ ひ ねん
今日、10月15日はイタリアなどで現在の太陽暦が使われ始めた日です。1582年の
ことです。それまでの暦は暦上の春分の日と実際の春分の日とのずれが大きく、それを
ほせい たいようれき どうにゆう ほうおう せい けんきゅう めい
補正するために太陽暦が導入されました。ローマ法王、グレゴリウス13世が研究を命じ
たため、グレゴリオ暦とも呼ばれています。日本は、1872(明治5)年から太陽暦を採用
し、同年12月2日の翌日を1873年1月1日にしました。この年は12月がほとんどなくな
ってしまい、当時の人はびっくりしたことでしょね。

がつ か ふくしこうどうほうこく
☆10月3日 福祉行動報告

だい だんせい みなとりょう にゆうりょう きぼう にゆうりょう ばあい せいかつ ほご
Aさん(20代・男性) 港寮への入寮を希望されました。入寮できない場合は生活保護
を申請してはどうかとアドバイスしました。

じかい ふくしこうどう がつ にち げつ
次回の福祉行動:10月17日(月)

あさ じ ぶん ど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 やケガの ちりょう 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 かが 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よ 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

＜司馬遼太郎さんの風邪対策＞

10月に入り、めっきり肌寒くなってきました。ほんの数週間前まで夏日だったことを考えると、気候の変化にびっくりしてしまいます。オフィス街のサラリーマンも半袖シャツの「クールビズ」から長袖のジャケットに変わり、秋の到来を感じさせます。

季節の変わり目は風邪をひきやすいといいますが、最近、図書館で本を探していて面白いエッセイを見付けました。筆者は司馬遼太郎さん。「竜馬がゆく」や「坂の上の雲」などで知られる小説家です。

司馬さんは言います。「熱が36度7、8分にもなると、交通信号がやっとわかる程度の注意力しかなくなる。むろん本も読めず、原稿も書けない。37度になると寝込み、38度になると、ちょっと照れ臭いが、遺言を考える」

司馬さんが風邪を嫌ったのは、基礎体温が低く、熱に弱かったことが原因のようですが、どうすれば風邪をひかないですむのか真剣に考えたそうです。エッセイは続きます。

幕末、オランダから海軍を教える派遣団がやって来た。派遣団の記録によると、長崎に到着早々、風邪をひいた人が多かった。そこで派遣団が出した結論は、「日本の気候は風邪をひきやすい」というものだった。

オランダ派遣団の考察にヒントをえた司馬さんは、気温が低くなると、衣類でこまめに調節。のどが痛い時にはバンダナを巻いて寝て、40代以降は「風邪をひかないという奇跡の独走」を続けたそうです。

司馬さんのような名文家になることは容易ではありませんが、風邪をひかないようにする健康法は見習ってみようかと思いました。



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。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)