



# おにぎり通信

2011年12月3日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

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。

お知らせ おにぎり仲間の年末の訪問活動について

12月24日は、訪問をお休みします。

12月31日（大みそか）は、訪問を行います。

よろしくお願いいたします。

☆11月19日 福祉行動報告

Aさん（60代）

体調不良で病院へ行きました。

Bさん（50代）

身体を休めるために港寮を希望し、翌日、港寮に入所しました。



※年末になると、福祉事務所もお休みになってしまいます。

福祉行動に参加を希望される方は、お早めにお問い合わせいたします。

次回の福祉行動：12月5日（月）

朝8時30分までに東京駅丸の内北口に集合です。（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『びゅうプラザ前』の付近でお待ちください。）

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。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 ふくしじむしよ  
最寄の福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしよ 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よ 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

## ＜ふゆ びょうき＞ 冬の病気＞

ひび さむ ま ふゆ こんかい ふゆ き  
日々、寒さが増し、いよいよ冬になってきました。今回は、冬に気をつけない  
といけない病気について、ちょっとお話しします。

ふゆ  
冬になると、つい、かぜをひいてしまうことがあります。かぜを予防するには、  
とにかく手洗いとうがいです。あと、身体を冷やさないようにすることも重要で  
す。

かぜはこじらせてしまうと、きかんしえん  
気管支炎などになることもありますので、くれぐ  
れも気をつけて下さい。

あと、きをつけないければいけないのが、こうけつあつ あっか みな なか  
高血圧の悪化です。皆さんの中には、  
こうけつあつ かた おも さむ  
高血圧の方もいらっしゃると思います。寒くなってくると、寒さや建物と外との  
おんどさ しげき けっかん しゅうしゅく けつえき なが わる  
温度差が刺激になって、血管が収縮してしまったり、血液の流れが悪くなりが  
ちです。その状態が続くと、からだ けっかん き  
身体の血管が切れてしまうこともあります。そう  
ならないために、とく よる ぼうかんだいさく き  
特に夜は防寒対策に気を付けてください。

ふゆ ば さむ とく からだ こわ じき ぐあい わる かん  
冬場は寒さのせいで特に身体を壊しやすい時期です。「具合が悪いな」と感じ  
たら、むり をせず、ふくしこうどう りよう いしゃ  
無理をせず、福祉行動などを利用して、医者にかかるようにしましょう。



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召し上がり下さい。

受け取るのは、1人1個でお願いいたします。(多くの方に召しあがっ  
ていただくためです。)

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)