



# おにぎり通信

2010年1月23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。

今日は「ワンツースリーの日」だそうですが、何のことかわかりますでしょうか？そう、1/23で123、語呂合わせです。(笑)人生に対してジャンプする気持ちを持とうという明るい希望の日、なのだそうです。この不景気や社会状況ではジョークに聞こえてしまいがちですが、かけ声だけではねえ・・・と思いつつもかけ声だけでもないよりマシかとも思ったりもして。

まだまだ寒い日が続きます。どうぞお体を労わり、ご自愛下さい。



## ☆ 福祉行動報告 1/12

1) Aさん 54歳 2) Bさん 57歳  
おふたりとも体調不良のため、病院へ行かれました。

※ 毎年冬の時期には、2週間だけ体を休めるという形で、緊急一時保護センターなどを利用することが可能になります。12月から3月上旬まで受付をしています。東京23区の各福祉事務所で、申し込みができます。

次回の福祉行動: 1月25日(月)、東京駅丸の内北口タクシー乗り場前に、朝8時半までに集合です。

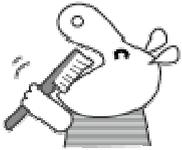
病気やケガの治療を希望される方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしょ  
最寄の福祉事務所

ちゅうおうふくしじむしょ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうやくしよ 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

## は 歯みがき



は てい  
歯の手入れについては、意外に軽く考えられがちですが、けっこう大切で

す。とくに30代半ばを過ぎると歯周病(若い人にも若年性歯周炎などがあり、

急速に悪化してしまうことがあるようです)の心配もしなくてはなりません。歯

周病とは文字通り、歯の周りの病気です。歯の表面につくプラーク(歯垢)

が原因となって起こります。歯茎からの出血や腫れが見られる歯肉炎、さらに進んで歯を

支えている骨が破壊される歯周炎などもこれに該当します。

歯周病を予防するには、細菌の住処となるプラークを除去することが何より大切になりま

す。プラークを取り除くための道具はいろいろあって、デンタルフロスや歯間ブラシなどもそう

ですが、やはり歯全体をきれいにするための歯ブラシは欠かせません。

歯ブラシはいろいろな形状やタイプがありますが、ブラシが硬いものよりは普通かや

わらかめのものを選ぶと良いようです。とくに歯茎が弱くなっている方にはやわらかいものが

向いているそうです。そしてできるだけブラシ部分が小さいものを選ぶと、奥歯までしっかり

磨くことができます。

歯ブラシはお箸や鉛筆を持つときと同様の持ち方で、軽く握ります。45度の角度で歯ブ

ラシを、歯と歯茎の境目に当てて細かく振動させます。このとき力を入れすぎないように軽

く振動させることが大事です。歯は平らなものではなく、側面も裏もありますので、これらの

面にも歯ブラシを当ててしっかりとブラッシングを行い、プラークを取り除きましょう。

すでに歯周病らしき症状のある方は、なるべく早めに歯科医に診てもらうことをおすすめ

します。体も歯も、どうぞお大事に。

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。おにぎりはなるべくその日のう  
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) 090-4121-3721(新井)