



# おにぎり通信

2010年2月20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。

昨日は二十四節気の雨水でした。空から降るものが雪から雨に変わり、雪が溶け始める頃といわれます。暖かい地方では鶯の声が聞こえ始める時期だそうです。まだまだ寒いですが、少しずつ春に近づいていますね。

先週からバンクーバー・オリンピックが開幕となりました。スポーツが好きな方は、新聞やラジオから離れられなくなっているかも知れませんね。

オリンピック開幕前に、オリンピックが開催されるバンクーバー市で、路上生活者や低所得者300人ほどがデモと集会を行いました。オリンピックに使う資金を貧困層の福祉や住宅対策に充てるべきだ、と訴えるためでした。貧困の問題は世界各地で拡大していますが、思い切った救済策がとれずにいるのはどこの国も同じなのではないでしょうか。



※ 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: 2月22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

## こうないえん 口内炎

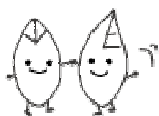
ほとんどの人が口内炎の不快感を経験したことがあることと思います。  
あれはイヤですよ～。いつの間にか治ってしまっていることが多いので、それほど気にせず済ませてしまうと思うのですが、2週間以上治らなかつたり、たびたび口内炎ができてしまうという場合は何らかの病気のサインの可能性もあるので注意が必要です。

代表的な口内炎に、アフタ性口内炎というのがあります。浅いくぼみができその周辺が白っぽく変色し、痛みを伴うものです。通常は一週間ほどで自然に治ってしまいます。

このタイプの口内炎ができる原因としては、ストレスや睡眠不足、免疫の低下やビタミン・鉄分の不足などが考えられると言われています。最近では唾液の不足もあげられています。予防としては、食事の後に口をゆすぐなどして口内を清潔にすることと、食事のときにはよく噛んで食べることが良いようです。



ほかに細菌やウイルスが原因となって生じるものや、アレルギー性のものなど、いくつか種類があります。頻繁に口内炎ができている方は、一度診察を受けてみることをおすすめします。



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。おにぎりはなるべくその日のうちにお早めにお召し上がり下さい。

れんらくさき いわた あらい  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田) 090-4121-3721(新井)