



おにぎり通信

2010年4月10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。

先週は訪問活動を休ませて頂いたため、久しぶりにお会いする方もいることでしょう。いかがお過ごしでしたでしょうか。

先週は都内の桜が見ごろを迎えて、桜の名所といわれる所はどこも花見客で賑わったようですね。二十四節気の清明も過ぎて、いまは万物が清々しく明るく見える季節といわれます。日比谷公園もさまざまな花が、これから目を楽しませてくれますね。日中はコートがいらないくらいに暖かくなっても、日が落ちればぐっと気温が下がることもあります。持病のある方も、そうでない方も、体調にはどうぞ気をつけてくださいね。



次回の福祉行動：4月12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

めまいについて

めまいを経験したことがある方は少なからずいらっしゃることでしょう。目が回る、目がくらむ、ふわふわした不安定感など、また軽いものから、立ってられないほどのひどいめまい、頭痛や吐き気を伴うものなど、めまいにもいろいろあります。

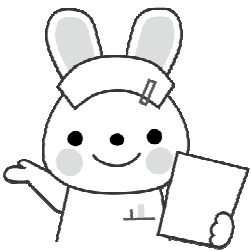
そして、原因もさまざまです。少しのあいだ横になっていれば、おさまってしまう場合もあるのですが、そのままになってしまって病院に行かずにいる人もいますかも知れません。

でも、本当に軽視していても大丈夫なのかどうか、注意が必要です。

とくに、めまいと同時に耳鳴りや耳が聞こえにくくなるなどの症状が現れる場合には、耳や脳になんらかの異変が起きている可能性もあります。早めに医師の診察を受けることをおすすめ致します。(耳鼻咽喉科、めまい専門外来など)

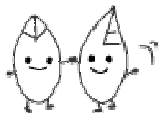
めまいの原因として考えられる病気には以下のものがあります。

こうけつあつ ていけつあつ ふせいみやく どうみやくこうかしよう こう けっしょう どうじょうびよう こうじょうせんきのう
高血圧、低血圧、不整脈、動脈硬化症、高コレステロール血症、糖尿病、甲状腺機能
いじょう けいつい いじょう
の異常、頸椎の異常など・・・。



きせつ か め お ひと すく
季節の変わり目にめまいが起きるとい人も少なくないようです。スト
レスも大敵です。

だいじ くだ
どうぞお大事にしてください。



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)