



おにぎり通信

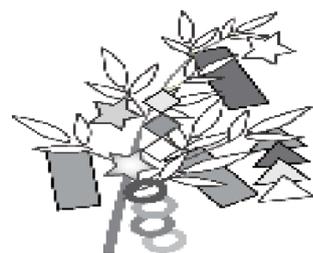
2010年7月10日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

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。

地球の影で月が欠けて見える「部分月食」が、先々週の6月26日夜、日本全国で観測できるとのことでしたが、残念ながら、天候に恵まれず、観測できたのは北海道など限られた地域だったようです。

今回の月食は午後7時16分ごろ始まり、午後10時ごろまで楽しみ、「食」が最大となるのは午後8時38分ごろで、満月の54パーセントが欠けるとのことでした。

当日の夜、おにぎりとおにぎり通信を配りながら、ときおり天を仰いでみましたが、お月様はまったく姿をあらわしてくれませんでした。次の機会は12月21日で、月がすべて地球の影に隠れる「皆既月食」が見られるそうです。



☆ 福祉行動報告 6/28

Aさん（59歳）、Dさん（73歳） 千代田寮に即日入寮。Bさん（60歳） 千代田寮入寮予定。Cさん（41歳） 生活保護申請。Eさん（68歳） 家賃6万9千円以内のアパートを探した上で生活保護申請をすることになりました。

次回の福祉行動：7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 ぶくしじむしょ
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

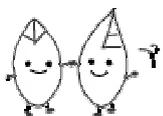
ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ かい
千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南 1-2-1 3階

にんげん からだ 60パーセントは水が占めています。ですから、人間にとって、
みず 水はとても大事なものです。たった1パーセント水分が不足しただけで猛烈な
のどの かわ おぼ 渴きを覚えるそうです。夏場に 15 分間程度歩くと、体から出ていく
すいぶんりょう やく 水分量は約 200 ミリリットル、1 時間の通勤でも 60 ミリリットルは汗をか
くといいます。

もしまる 1 日、水を飲まないでいると、体の中の約 2.5 パーセントの水分
うしな だっすいねつ 脱水熱といわれる熱を出し、さらに進むと幻覚症状に陥ります。
このとき、体の中のナトリウム、カルシウムなどのバランスが悪くなり、あ
げんど こ 限度を越えると、死にいたることもあります。

すいぶんほきゆう
水分補給のポイントは、

1. えんぶん いっしょ きゆうしゆう かいふく はや むぎちゃ うめほし
塩分を一緒にとると吸収、回復が早い。麦茶 0.5 ～ 1 リットルに梅干 1
こ でだいたい 0.1 ～ 0.2 パーセント程度の適度の えんぶんりょう
塩分量になります。
2. さらにとうぶん くわ こうかてき 効果的。ただし、あま きんもつ
甘すぎるのは禁物。
3. のどが かわ まえ の かわ まえ ほきゆう
のどが乾く前に飲む。のどの渴きをおぼえる前に補給をすると、さまざま
たいしゃ な代謝がうまくいきます。
4. いっき の かいすう おお ほきゆう いっき の
一気に飲まないで、回数を多くして、こまめに補給する。一気に飲んでも、
さいぼう きゆうしゆう からだ はいせつ おお
細胞に吸収されずに体から排泄されてしまうほうが多いからです。
6. うち くち ほきゆう そと ほきゆう たいせつ きりふ はだ
内（口）からの補給だけでなく、外からの補給も大切。霧吹きなどで肌
にもたっぷりと水分を。



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
ばこ い 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はや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