



おにぎり通信

2010年8月7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。

いよいよ、夏真っ盛り。夏と言えばスイカ、ということで今回はスイカの話です。スイカは、野菜とも果物とも分類されます。私達が見るスイカは、表の皮が、しましまで、中が赤いものがほとんどですが、中が黄色のものや、表の皮が黒一色のもの（ぼくだんスイカ）もあります。それから、漬物にするための、小さな品種もあります。一方、大きなものでは30キロ近くあるものもあります。

スイカは、世界中で食べられており、生産量のトップは中国です（全体の71%）。日本の生産量は、全体のわずか0.47%です。ただ、外国では、中を食べると言うよりも、種を取って食べたり、生活のための水にしたり、漬物にするのが一般的です。

スイカと言えば、お腹がスイカのかたちになっている人もいます（別名 太鼓腹）。私の知り合いのスイカ腹の方は、「人間、全く成長しないよりはどこか一つでも成長した方がいい。それが、この、成長する腹だ。」とっていました。私の一番好きな言葉です。

☆7月26日 福祉行動報告 2名参加されました。

- 1)Aさん 57才 病院に向かわれました。
- 2)Bさん 55才 病院に向かわれました。さらに、身体を休めたいとのことなので、火曜日に再度福祉事務所に来てください、との回答を得ました。

次回の福祉行動:8月9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

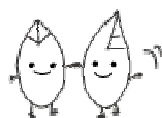
ちよだくふくしじむしよ ちよだくくだんみなみ かい
千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南1-2-1 3階

< ねっちゅうしょう ひや むし きほんてき たいさく >
< 熱中症・日焼け・虫さされの基本的な対策 >

ことし なつ あつ きしょうちよう ことし おんど いじょうてんこう
今年の夏は、とっても暑いんです。気象庁によれば、今年の温度は異常天候だそう
です。

ねっちゅうしょう ひや むし きほんてき たいさく か
それで、熱中症・日焼け・虫さされの基本的な対策をここに書きます。

- にっちゅう ぼうし あたま おお たいせつ
・ 日中は、帽子をかぶるか、頭をタオルなどで覆うことが大切です。
- くび おお けっかん とお くび ひ あ たいおん あ くび
・ 首には大きな血管が通っており、首に日が当たると、体温が上がりやすいです。首
にはタオルを巻きましょう。暑い時は、水でぬらしたタオルを首裏にあてるとよ
いんです。
- なつば ふく からだ あいだ すきま つく かぜ とお ねっちゅうしょう
・ 夏場は、服と身体の間隙間を作ると、風が通りやすく、熱中症を
ふせ
防げます。
- すいぶん と いがい わす しお
・ 水分はこまめに取りましょう。あと、意外に忘れやすいのが、塩も取ることです。
しお と みそしる しお う うめぼ
塩を取るには、味噌汁、塩あめ（よく売られています）、梅干し、カリカリ梅など
がおすすめです。こうけつあつ かた ねっちゅうしょう とき えんぶん
高血圧の方も、熱中症になりかけた時は、塩分をきちんと取る
ことが大事です。
- ながそで ひや
・ 長袖だと、日焼けしにくくなります。
- ひや むし はだ かいふく はや
・ 日焼けや虫さされは、肌をきれいにしておくことで、回復を早めることができま
す。こまめに、タオルで身体をぬぐったり、軽く水浴びするのもいいかもしれま
せん。



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。

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)