



おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よつや なかま
2010年2月26日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび よつや しゅうへん ぎんざ ひびや こうえん
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、
とうきょうえきしゅうへん せいかつ かたがた ほうもん
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。

さて、せんしゅう がつ にち きん かんとうちほう はるいちばん かぜ
さて、先週の2月25日(金)関東地方に春一番(の風)がありましたね。
さくねん おな ひ ちほう ひみょう ちが かざむ つよ
ちなみに昨年も同じ日でした。地方によって微妙に違いがありますが、風向きと強
さだけでなく、へいねん ぜんじつ あた じょうけん
さだけでなく、平年または前日より暖かいことが条件となっています。
あと はるにばん はるさんばん きしやうよほう つか しゅんぶん つづ
その後も春二番、春三番と気象予報では使われませんが春分まで続いていきます。
はるよんばん さくら ち ころ あらし とし へいせい ねん
春四番があれば桜散る頃になります。嵐のない年(平成12年)もありま
す。

☆ 2月14日福祉行動報告

だれ み
誰もお見えになりませんでした。

ただ、いぜん わたしたち かか さい
ただ、以前に私達と関わりのあったAさん(51歳)
ふくしはん たいりやう しゅうしよく ほうこく
が福祉班に退寮と就職されたとのこと報告をされて
いかれました。



じかい ふくしこうどう がつ にち げつ とうきょうえきまるのうちきたぐち あさ ぶん
次回の福祉行動：2月28日(月)、東京駅丸の内北口に朝8時30分までに
しゅうごう とうきょうえきまるのうちきたぐち か かんばん した まるのうちけいさつしよとうきょうえき
集合です。(東京駅丸の内北口と書いてある看板の下、丸の内警察署東京駅
こうばんちか まえ
交番近く『びゅうプラザ前』)

びょうき や ケガの ちりやう きぼう かた からだ やす かた いっしょ ふくしじむしよ
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。ふくしこうどう げんそく まいしゅうげつようび おこな
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。ふくしこうどう さんか かた じしん きぼう じしん ことば
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

くしゃみ はなみず はな
<クシャミ鼻水、鼻づまりについて>

かふんしやう かた うつとう はる
花粉症の方には鬱陶しい春になりますが、花粉を異物（敵）と判断して排除する
ための防衛反応だと思（おも）うのです。現在、花粉症でない方も今年は花粉の飛ぶ量
が多いので心配（しんぱい）ですね。

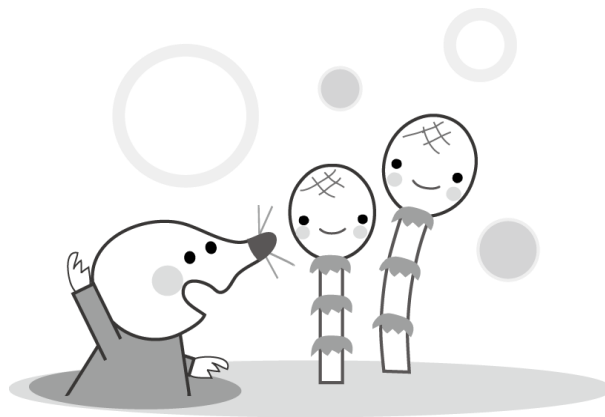
さいきん おそ はな あな りやうほうどうじ つか しつ いがい かたがわ
最近、教（おし）わったことで「鼻の穴は両方同時に使ってない。」実に意外（いがい）でした。片側
の鼻（はな）を休（やす）ませるため左右交替（さきうこうたい）で何分（なんぶん）かずつ担当（たんとう）して吸（す）っているそうです。

はななどお はな じゆんちやう たいせつ かたがわ はな つ
今（いま）、鼻（はな）通り（どお）りはどちら（どちら）が順（じゆん）調（てう）ですか？大切（たいせつ）なのは、片側（かたがわ）の鼻（はな）は詰（つ）まっても、ゆ
っくり鼻（はな）で息（いき）を吐（は）くことを、お勧（すす）めします。

こじんてき ちやくこ からだ ひ き
個人的（こじんてき）にはクシャミ直（ちやく）後（ご）は体（からだ）が冷（ひ）えていることに私（わたし）は気（き）づかされます。

みなさま からだ じあい
皆様（みなさま）お身（からだ）体（たい）ご自（じ）愛（あい）くださいませ。

はる
もうすぐ春（はる）です。



おにぎりをつつ ぶつ お つうしん ほうち ぼこ い
おにぎりを包（つ）んでい（お）るラッ（ぶつ）プや読（お）み終（つう）わった通（ほう）信（ち）は放（ぼ）置（こ）せ（い）ず、ゴ（ぼ）ミ箱（こ）に入（い）れ
るなど（かたづ）して片（き）付（き）けに（き）協（ね）力（りょく）を（ね）お願（が）いいた（いた）します。おにぎり（おにぎり）は（は）かな（かな）ら
ず（ひ）その日（ひ）の（は）う（は）ち（め）にお早（め）にお召（あ）し上（あ）がり下（くだ）さい。



よつや なかま れんらくさき いわた
四（よ）つ（つ）谷（や）おにぎり仲（なか）間（ま） 連（れん）絡（らく）先（さき）:090-4959-0652（岩（い）田（た））