



# おにぎり通信

ねん がつ にち だよ 2010年3月5日 (土曜) よつ や なかま 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。

さて、先週の2月27日(日)東京マラソンがありましたね。10kmコースのゴール地点の日比谷公園は、ランナーと関係者以外は、立ち入れない状態でした。沿道で応援する人出も最大のお祭りなのではないでしょうか。

## ☆ 福祉行動報告

2月21日(月)どなたも、お見えになりませんでした。

先月2月は、ご参加がございません。なお参加するとき、この紙「おにぎり通信」をお見せくだされば、こちら、安心です。「おにぎり通信」を失くしたら、「おにぎり通信」持っている人を探して下さい。

2月28日(月)は、第四週の月曜にあたり午後1時から、港寮へ面会に伺いました。

次回の福祉行動：3月7日(月)、東京駅丸の内北口に朝8時30分までに集合です。(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交番近く『びゅうプラザ前』)

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。

## 最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所・・・中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南 1-2-1 3階

お配りしている、おにぎりの材料は、白米80g、梅干1個、塩少々、海苔です。



炊飯器は

電気もありますが、ガス釜を使用しています。

手袋を使うようになって、表面に塩をつけず、寿司のように均一になるよう混ぜています。減塩

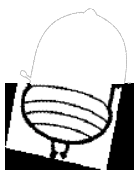
になっていると思いますし、塩の塊りが口に入ることは、もうないでしょう。

ときどき、鰹節、海藻、昆布など加えることで混ぜご飯のようにすることがあります。

出来上がりのおにぎりは▲三角形や●丸型が多いようですが、俵おすびは具材の梅干しには不向きかもしれませんね。

同じ重さ(180g)になるよう基準の茶碗で小分けにしてから結び(握り)ますが、大きさ(体積)は作る人の個性(握力)を大切にしています。

もう春です



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。おにぎりはかならずその日のうちにお早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)