



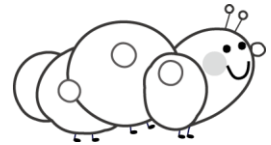
おにぎり通信

2011年4月16日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！^{わたし}私たちは^{まいしゅうどようび}毎週土曜日に、^{よつ や しゅうへん}四ツ谷周辺と^{ひび や こうえん}銀座・日比谷公園、^{とうきょうえきしゅうへん}東京駅周辺で生活されている^{せいかつ}方々を訪問している^{かたがた}ボランティアグループです。

お知らせ

^{らいしゅう}来週4/23(土)の^{ほうもんかつどう}訪問活動ですが、
^{まこと}誠に^{かって}勝手ながらおにぎり^{くぼ}を配ることができません。
おにぎりの^か代わりとしてビスケット等^{とう}をお配り^{くぼ}する^{よてい}予定でいま
すが、いつもより^{じかん}時間が^{おそ}遅くなってしまう^{かのうせい}可能性があります。
^{たいへんもう}大変申し^{わけ}訳ありませんが、^{りょうしょうくだ}ご了承^{ねが}下さい。
よろしく^{ねが}お願いいたします。



☆福祉行動報告 4/4

Aさん 58歳 ^{たいちようふりよう}体調不良のため、^{びやういん}病院での^{じゆしんきぼう}受診希望でした。^{よやく}予約がとれなかったため、
^{よくじつ}翌日に^{びやういん}病院へ行くこととなりました。

**次回の福祉行動:4月18日(月)、待ち合わせ場所は東京駅丸の内北口。
(「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
くの『びゅうプラザ』前)朝8時半までに集合です。**

^{びようき}病気や^{けが}ケガの^{ちりよう}治療を^{きぼう}希望される方や、^{かた}体を^{からだ}休めたい方と^{やす}一緒に^{かた}福祉
^{いっしょ}事務所まで、^{ふくしこうどう}ボランティアが^{げんそく}同行いたします。福祉行動は原則として
^{まいしゅうげつようび}毎週月曜日に行います。^{おこな}福祉行動は^{さんか}参加される^{さんか}それぞれの方が、^{かた}ご
^{じしん}自身の^{きぼう}希望を^{じしん}ご自身の^{ことば}言葉で^{ふくしじむしょ}ハッキリと福祉事務所^{つた}に伝えることにより
^な成り立ちます。

もより ふくしじむしょ
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

しんさい げつ またた ま す さ かん よしん げんぼつ
震災から1ヶ月が瞬く間に過ぎ去ったように感じます。余震も原発もまだまだ
ゆだん じょうきょう こんかい しんさい きたくなんみん けいけん
油断できない状況ですね。今回の震災で帰宅難民になるという経験をするまで、
わたしじしん じしん たい そな ころがま も あ わたし おな
私自身は地震に対する備えも心構えも持ち合わせていませんでした。私と同じよ
うな人はきっと多いことと思います。でもこれでは、いざというときに困ってしま
いますね。普段から自分が過ごすことが多い場所や、よく出かけることが多い場所な
どの防災マップやハザードマップをチェックして、避難場所を確認しておくことは
だいじ わたし じたく しょくば ちか ひなんばしよ かくにん ぼうさい
大事ですね。私も自宅や職場の近くの避難場所を確認してみました。防災マップや
ハザードマップは、インターネットが使える環境にある場合はネットから入手す
ることができます。インターネットが利用できない場合には、役所などで手に入れ
ることができます。

おお ひがい う ちいき ひと とない く ひと しんさい
大きな被害を受けた地域の人だけでなく、都内で暮らす人にも震災のストレスで
しんしん さまざま えいきょう じしん ゆ き
心身ともに様々な影響がでているようです。地震でもないのに揺れているような気
がして大きな不安を感じたり、吐き気などがするといった「地震酔い」をはじめ、
ふみん ちょう ふちょう うった ひと ふ つか かん
不眠や腸の不調を訴える人も増えているそうです。ストレスで疲れを感じたら、
リラックスする時間を少し増やしてみるのも効果的みたいです。



つっ よ お つうしん ほうち ぼこ 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。おにぎりは必ず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
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)