



# おにぎり通信

2011年5月28日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！<sup>わたし</sup> <sup>まいしゅうどようび</sup> <sup>よつ や しゅうへん</sup> <sup>ひび や こうえん</sup> <sup>とうきょうえきしゅうへん</sup>  
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。

<sup>はんそで</sup> <sup>きおん ひ おお</sup> <sup>しがいせん つよ</sup> <sup>じき</sup> <sup>しがいせん</sup>  
半袖でじゅうぶんな気温の日が多くなり、紫外線も強くなりました。この時期の紫外線  
<sup>すで</sup> <sup>まなつ どうていど つよ</sup> <sup>ひふ</sup> <sup>かた</sup> <sup>きゅうげき</sup> <sup>ひ や</sup>  
は既に真夏と同程度の強さになっています。皮膚がデリケートな方は、急激に日焼けしないよ  
<sup>ちゅうい</sup> <sup>ひつよう</sup> <sup>きせつ</sup>  
う注意が必要な季節ですね。

<sup>きょう</sup> <sup>はなび</sup> <sup>ひ</sup> <sup>はなび</sup> <sup>ひ</sup> <sup>ねん</sup> <sup>すみだ</sup> <sup>がわ</sup> <sup>すいじんまつ</sup>  
今日は花火の日(8/1 もまた花火の日です)なのだそうです。1733年に隅田川で水神祭り  
<sup>かわびら</sup> <sup>おこな</sup> <sup>いれい</sup> <sup>か</sup> <sup>はなび</sup> <sup>う</sup> <sup>あ</sup> <sup>ゆらい</sup>  
の川開きが行われ、慰霊を兼ねて花火が打ち上げられたことに由来しています。

<sup>はなび</sup> <sup>なつ</sup> <sup>ふうぶつし</sup> <sup>ことし</sup> <sup>ひさいち</sup> <sup>じょうきよう</sup> <sup>こうりよ</sup> <sup>ちゅうし</sup> <sup>けつてい</sup>  
花火といえば夏の風物詩でもありますが、今年は被災地の状況を考慮して中止が決定さ  
<sup>はなびたいかい</sup> <sup>おお</sup> <sup>すみだ</sup> <sup>がわ</sup> <sup>はなび</sup> <sup>う</sup> <sup>あ</sup> <sup>ねん</sup> <sup>かんさい</sup> <sup>ちゅうしん</sup>  
れている花火大会も多いようです。隅田川で花火が打ち上げられた1733年は、関西を中心  
<sup>ききん</sup> <sup>みま</sup> <sup>えど</sup> <sup>もうい</sup> <sup>ふ</sup> <sup>とし</sup> <sup>おな</sup> <sup>ころ</sup>  
に飢饉に見舞われ、江戸ではコレラが猛威を振るった年でした。同じものであっても、心のあり  
<sup>かた</sup> <sup>ちが</sup> <sup>ふうけい</sup> <sup>かん</sup>  
方で違った風景に感じられそうです。



<sup>ふくしこうどうほうこく</sup>  
☆**福祉行動報告** 5/16 <sup>めい</sup> <sup>かた</sup> <sup>さんか</sup> 2名の方が参加されました。

- 1)Aさん 58歳 <sup>ひふえん</sup> <sup>びょういん</sup> <sup>い</sup> 皮膚炎のため、病院へ行かれました。
- 2)Bさん 63歳 <sup>せいかつほ</sup> <sup>ごきぼう</sup> <sup>ひ</sup> <sup>しゅくはくしせつ</sup> <sup>はい</sup> <sup>よてい</sup> 生活保護希望。その日のうちに宿泊施設に入れる予定となりました。

<sup>じかい</sup> <sup>ふくしこうどう</sup> <sup>がつ</sup> <sup>にち</sup> <sup>ま</sup> <sup>あ</sup> <sup>はしよ</sup> <sup>とうきょうえきまる</sup> <sup>うちきたぐち</sup>  
**次回の福祉行動:5月30日(月)、待ち合わせ場所は東京駅丸の内北口。**  
<sup>とうきょうえきまる</sup> <sup>うちきたぐち</sup> <sup>か</sup> <sup>かんばん</sup> <sup>した</sup> <sup>まる</sup> <sup>うちけいざつしよ</sup> <sup>とうきょうえきこうばんちか</sup>  
**(「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。**

<sup>びょうき</sup> <sup>ちりょう</sup> <sup>きぼう</sup> <sup>かた</sup> <sup>からだ</sup> <sup>やす</sup> <sup>かた</sup> <sup>いっしよ</sup> <sup>ふくし</sup>  
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  
<sup>じむしょ</sup> <sup>どうこう</sup> <sup>ふくしこうどう</sup> <sup>げんそく</sup>  
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  
<sup>まいしゅうげつようび</sup> <sup>おこな</sup> <sup>ふくしこうどう</sup> <sup>さんか</sup> <sup>かた</sup>  
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  
<sup>じしん</sup> <sup>きぼう</sup> <sup>じしん</sup> <sup>ことば</sup> <sup>ふくしじむしょ</sup> <sup>つた</sup>  
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  
<sup>な</sup> <sup>た</sup>  
り成り立ちます。

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ょ 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

しがいせん ちゅうい ひつよう うらめん か じき き  
紫外線に注意が必要と裏面に書きましたが、もうひとつ、この時期に気をつけな  
くてはならないのが、<sup>しょくちゅうどく</sup>食中毒ですね。<sup>しょくちゅうどく</sup>食中毒は<sup>はる</sup>春から<sup>がつころ</sup>11月頃にかけて<sup>はっせい</sup>発生しや  
すいものです。つい先日、<sup>せんじつ</sup>焼き肉店で<sup>や</sup>生肉を<sup>にくてん</sup>食べた人たちから「0111（オーいちい  
ちいち）」が<sup>み</sup>見<sup>おお</sup>つかり、<sup>もんだい</sup>大きな問題となりました。

<sup>しょくちゅうどく</sup>食中毒の<sup>きん</sup>菌を「<sup>つ</sup>付けない、<sup>ふ</sup>増やさない、<sup>ころ</sup>殺す」が、<sup>しょくちゅうどく</sup>食中毒の<sup>さんげんそく</sup>三原則とされて  
います。

<sup>なま</sup>生で<sup>た</sup>食べるのは<sup>なましょくよう</sup>生食用の<sup>しんせん</sup>新鮮なものだけにし、<sup>いがい</sup>それ以外のものは<sup>じゅうぶん</sup>十分に<sup>ひ</sup>火を<sup>とお</sup>通  
して<sup>た</sup>食べるようにしましょう。

<sup>ちょうり</sup>調理の前、<sup>まえ</sup>食事の前には、<sup>しよくじ</sup>必ず<sup>かなら</sup>手を<sup>て</sup>洗<sup>あら</sup>うことが<sup>たいせつ</sup>大切です。  
<sup>ぼぞんじょうたい</sup>保存状態や<sup>しんせんど</sup>新鮮度で<sup>ふあん</sup>不安を感じるものは、<sup>かん</sup>食べないほうが<sup>た</sup>良いでしょう。<sup>れいぞうこ</sup>冷蔵庫  
に入っていたからといって、<sup>はい</sup>安心<sup>あんしん</sup>というわけではありません。

<sup>しょくちゅうどく</sup>食中毒の<sup>せんぶくきかん</sup>潜伏期間は、<sup>ぶん</sup>30分～<sup>にちかん</sup>8日間と、<sup>さいきん</sup>細菌の種類や<sup>しゆるい</sup>量<sup>りょう</sup>によって<sup>こと</sup>異なります。  
<sup>しょうじょう</sup>症状もまた<sup>さいきん</sup>細菌の種類によって<sup>しゆるい</sup>異なり、<sup>こと</sup>腹痛や<sup>ふくつう</sup>下痢、<sup>げり</sup>吐き気などは<sup>は</sup>良く<sup>け</sup>知られて  
いると思いますが、<sup>おも</sup>物が<sup>もの</sup>二重に見える、<sup>にじゅう</sup>しゃべりづらい、<sup>み</sup>しびれ、<sup>はつねつ</sup>発熱などの<sup>しょうじょう</sup>症状  
が<sup>あらわ</sup>表れることもあります。

重くなくても<sup>じょうき</sup>上記のような<sup>しょうじょう</sup>症状が<sup>あらわ</sup>表れたら、<sup>びょういん</sup>すぐに病院で<sup>しんさつ</sup>診察を受けて<sup>う</sup>下さい。  
<sup>こうれい</sup>高齢の方は<sup>かた</sup>とくに<sup>ちゅうい</sup>注意し、<sup>いっこく</sup>一刻も<sup>はや</sup>早く<sup>ちりょう</sup>治療を受けることが<sup>だいじ</sup>大事  
です。



<sup>わたし</sup>私<sup>つ</sup>たちの<sup>くぼ</sup>おにぎりは、<sup>つく</sup>作りたてを<sup>おぼ</sup>お配りしていますが、<sup>はや</sup>それでもなるべく<sup>め</sup>早めに<sup>あ</sup>召し上がって<sup>いた</sup>頂く<sup>ねが</sup>ようお願いします。

**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。おにぎりは必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 <sup>れんらくさき</sup>連絡先:090-4959-0652(岩田 <sup>いわた</sup>)