



おにぎり通信

2010年6月4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、関東も梅雨入りしました。

梅雨の語源は、梅の実が熟すころに降る雨だから、という説があります。

実は、梅雨は、中国や台湾でもあります。中国語では、梅雨のことを「梅雨（メイユー）」「黄梅雨（ファンメイユー）」と言います。これも、梅の実が熟すころの雨の意味です。日本と同じですね。

梅雨に入ると、湿った空気のせいで、どうしても体調を崩しがちになります。皆様も、どうか、気をつけてくださいね。（参考：Wikipedia）



☆5月23日 福祉行動報告

どなたもお見えになりませんでした。

ただ、以前、福祉行動に参加された方が、1週間、福祉事務所より紹介された際に滞在した後、希望通り港察に入察できたと、報告に来てくださいました。

次回の福祉行動：6月6日（月）

朝8時30分までに東京駅丸の内北口に集合です。

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』の付近にいてください。

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 とく うめ
<知っているのと得をする梅のこと>

こんかい どうじしゃ かた おし うめ こうよう はな
今回は、ある当事者の方より教えていただいた、梅の効用についてお話しします。

うめ けつえき よ
◎梅は血液に良い。

しょくもつ おお さんせい せい りょうほう た けんこう
食物は大きく、酸性とアルカリ性の 2 つに分かれます。この両方を食べることが、健康を
まも ひつよう わたしたち ふだん た しょくじ こめ むぎ にく さかな
守るためには必要です。しかしながら、私達が普段食べる食事(米、麦、肉、魚など)は
さんせい しょくもつ ひつぜんてき からだ さんせい
酸性の食物なので、必然的に体は酸性になりがちです。

と せい しょくひん た ひつよう
そこで、バランスを取るために、アルカリ性の食品を食べることが必要なのですが、その
だいひょうかく うめぼ
代表格が梅干しです。

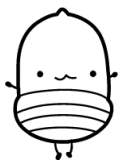
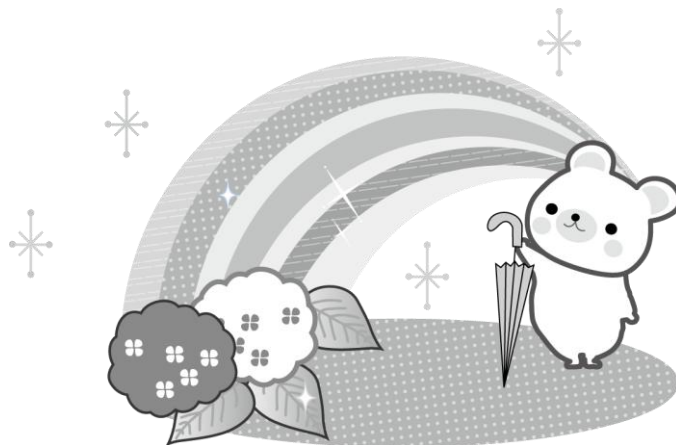
とく や うめぼ けつえき せいぶん ふく
特に、焼いた梅干しには血液をさらさらにする成分(ムメフラール)が含まれています。

うめ なつ ぼうし
◎梅で夏バテ防止！

うめ だえき ぶんび うなが こうか だえき よ で しょくよく で かつせい
梅は、唾液の分泌を促す効果があります。唾液が良く出ると、食欲が出て、また、活性
さんそ へ うめ た なつ しょくよくふしん ふせ
酸素を減らすこともできます。そのため、梅を食べると夏バテや食欲不振を防ぐことができ
るのです。

なかま おお うめぼ い みな うめぼ なつ の き
おにぎり仲間のおにぎりも大きな梅干し入りです。皆さん、ぜひ、梅干しで夏を乗り切り
ましょう！

うめ おし かた
(梅のことを教えてくださった方、ありがとうございました。)



つっ よ お つうしん ほうち ぼこ
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
い かたづ きょうりよく ねが
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。

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)