



おにぎり通信

2012年2月25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。

明日、2月26日は、江戸幕府の軍艦、咸臨丸が初めて太平洋を横断し、サンフランシスコに入港した日です。1860年のことです。勝海舟や福沢諭吉、ジョン万次郎らが乗船し、アメリカ人乗組員の助けを借りて、太平洋横断の快挙を成し遂げました。咸臨丸は全長約49メートルの蒸気船で約40日かけて太平洋を横断したそうです。知識、経験が乏しい中、太平洋の荒波に乗り出していった先人の挑戦に学びたいと思いました。

☆2月13日 福祉行動報告
Aさん(70代) 生活相談に行きました。

次回の福祉行動:2月27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。

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

<老眼に効く指体操を知っていますか？>

40歳を過ぎるころから、小さな活字が読みにくくなると言います。これは水晶体が硬くなり、目の調節機能が衰えるためで、老眼といわれる症状です。

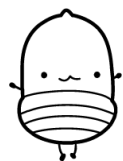
加齢による老化現象の一つですから、病気とは異なりますが、小さな活字が読みにくいのはとても不便なことです。

最近、小さな活字が読みづらいことがあり、何かよい方法はないかと思案していたところ、老眼に効く指体操を知りました。朝晩10回で老眼の症状緩和に効くと言いますから、試してみたいはかがですか？

東洋医学では、小指に「心経」という経絡が走っていると考えるそうです。「心経」は全身の血液循環を調整する経絡なので、眼球や網膜の血行もこの「心経」によってコントロールされています。

そこで小指を手のひらの側に深く折り曲げたり、逆にグッとそらせたりする小指の屈伸運動を毎日の習慣にすると、眼球や網膜の血行がよくなり、老眼の症状が緩和されるというわけです。

もっとも、この指体操は即効性のあるものではありませんから、根気よく続ける必要があります。老眼は年とともに症状が悪化していきますが、指体操には老眼の進行を止める効果もあるそうです。老眼が気になる方は一度、試してみたいはかがですか？



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。

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)