



おにぎり通信

2012年5月12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^{ぎんざ}銀座・^{ひびやこうえん}日比谷公園、^{とうきょうえき}東京駅
^{しゅうへん}周辺で生活されている^{かたがた}方々を訪問している^{ほうもん}ボランティアグループです。

今日、5月12日は「クリミアの天使」と呼ばれた^{かんごし}イギリスの看護師、^{ふろー}フロー
^{れんす}・^{ないちんげう}ナイチンゲールが生まれた日です。1820年のこと^{ねん}です。ナイチン
^{げう}ゲールは、^{やせんびょういん}クリミアの野戦病院に^{かんごし}看護師のリーダーとして^{じゅうぐん}従軍。野戦病院の
^{えいせいじょうたい}衛生状態を改善し、^{せんしょうへい}戦傷兵の死亡率低下に^{しぼうりつていか}努めました。この偉大な先駆者^{つと}に
^{いだい}この偉大な先駆者^{せんくしゃ}に
^{けいい}敬意を表し、^{ひょう}看護師の^{かんごし}戴帽式や^{たいぼうしき}卒業式では、^{そつぎょうしき}生涯を^{しょうがい}清く^{きよ}過^すごし、^{にんむ}任務に^{ちゅうじつ}忠実
を^つ尽くすと^{ちか}誓う「^{せいし}ナイチンゲール誓詞」を^{しょうわ}唱和することになっています。

☆5月1日 ^{がつついたち}福祉行動報告 ^{ふくしこうどうほうこく}
どなたもいらっしゃいませでした。

^{じかい}次回の福祉行動:^{ふくしこうどう}5月14日(月)^が
^{あさ}朝8時30分までに^{じぶん}東京駅丸の内北口に^{とうきょうえきまるのうちきたぐち}集合です。^{しゅうごう}
^{とうきょうえきまるのうちきたぐち}東京駅丸の内北口と書いてある^か看板の下、^{かんばん}丸の内警察署^{した}東京駅交番^{まるのうちけいさつしやとうきょうえきこうばん}近く『^{まへ}びゅうプラザ前』の付近に^{ふきん}いてください。
^{びょうき}病気や^{けが}ケガの^{ちりょう}治療を^{きぼう}希望される^{かた}方や、^{からだ}体を^{やす}休めたい^{かた}方と一緒に^{かた}福祉事務所まで、^{いっしょ}ボランティアが^{ふくしじむしょ}同行いたします。^{ふくしこうどう}福祉行動は^{げんそく}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}
^{ふくしこうどう}福祉行動は^{さんか}参加される^{かた}それぞれの^{じしん}方が、^{きぼう}ご自身の^{じしん}希望を^{ことば}ご自身の^{ことば}言葉で^{ハツ}ハツ
^{ふくしじむしょ}キリと福祉事務所に^{つた}伝えることにより^な成り立ちます。

^{もより}最寄りの^{ふくしじむしょ}福祉事務所
^{ちゅうおうくふくしじむしょ}中央区福祉事務所…^{ちゅうおうくつきじ}中央区築地 1-1-1 ^{ちゅうおうくやくしよ}中央区役所4階
^{ちよだくふくしじむしょ}千代田区福祉事務所…^{ちよだくくだんみなみ}千代田区九段南 1-2-1 ^{かい}3階

<カレーライスの効用>

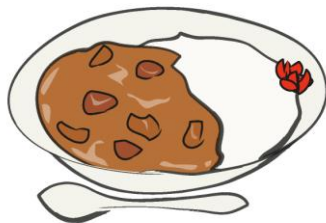
少ししまえまで肌寒かったのに、このところ夏日が続いています。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、心身ともに疲れがたまりやすい夏場を乗り切る方法として、カレーライスの効用をお伝えします。

もともと辛いものを食べると、血行がよくなり、発汗がうながされます。汗には体内にたまった熱を体外に逃す効果があるので、夏場の暑さをしのぐ方法になります。そしてカレーの香辛料は漢方薬でもあるので、発汗以外の効果も期待できると言います。

例えば、ウコンには食欲増進や疲労回復の効果があります。レッドペッパーは咳止め、ナツメグは下痢止めの効果もあるようです。

私は夏場が得意な方ではありませんが、今年はカレーライスで夏場を乗り切ってみようかと思っています。



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、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召し上がり下さい。一人でも多くの方に召し上がっていただくため、1人1個でお願いいたします。

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)