



おにぎり通信

2012年6月30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、7月1日は、最初の国政選挙(第1回衆議院議員総選挙)が行われた日です。1890(明治23)年のことです。1243人が立候補し、そのうち300人が最初の衆議院議員に選ばれました。当時の選挙は、選挙権が国税15円以上を納める満25歳以上の男性に限られていました。現在のように財産や性別による制限のない選挙ではありませんが、選挙の歴史が約120年しかないと思うと、びっくりしますね。

☆6月18日 福祉行動報告
港察へ入察を希望する方がいらっしゃいました。

次回の福祉行動:7月2日(月)
東京駅丸の内北口地下・喫煙所脇の車輪のところに朝8時30分までに集合してください。

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

<食中毒を知っていますか？>

夏場は食中毒にかかりやすい季節といえます。食中毒を引き起こす原因は細菌とウイルスです。特に、細菌が原因となる食中毒は6～8月にもっとも多く発生します。これは食中毒の原因となる細菌の多くが湿度を好むため、気温、湿度が高い梅雨時は食中毒にかかりやすくなるからです。

食中毒にかかると、激しい腹痛や下痢、吐き気などの症状が出てきます。重症になると、死にいたるケースもあり、十分、注意が必要です。

食中毒は細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。このため、①細菌が食べ物に付着しないように、食べる前に必ず手を洗う②生鮮食品や総菜は低温で保存する③肉や魚はできるだけ加熱して食べる——などが食中毒の予防に有効です。

政府広報オンラインで食中毒を防ぐ手の洗い方を見付けました。みなさんも参考になさってください。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



2 手の甲をのほすようにこずります。



3 指先・爪のすきを念入りにこずります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



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、ゴミ箱に入れるなど、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召し上がり下さい。また、お1人1個でお願いします。

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)