

# おにぎり通信

2012年7月14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。

去年は7月9日ごろに関東甲信越地方が梅雨明けしました。一昨年より8日ほど早い梅雨明けでしたが、今年はこの記事を書いている7月8日の時点では、まだ梅雨明けの気配はないようです。九州では、連日のように大雨がつづいて大きな被害も出ています。

そして、梅雨が明ければ、暑い日々がまぢかまえています。きびしい暑さに備えて、今から心がけて体調を整えておきたいものです。

☆ 7月2日 福祉行動報告

Aさん(70代)生活保護申請をされました。

(次回の福祉行動は、下記にありますように、7月16日(月)が祝日のため、火曜日17日になります)



次回の福祉行動：7月17日(火)。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分までに集合です。

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よ 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

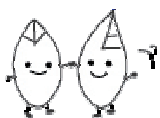
ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしよ かい  
千代田区福祉事務所・千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 3 階

にんげん からだ 60パーセントは水が占めています。ですから、たった1パーセント水分が不足しただけで、猛烈なほどの渴きを覚えるそうです。夏場に15分間程度歩くと、体から出ていく水分量は約200ミリリットル、1時間の通勤でも60ミリリットルの汗をかきときます。もし、まる1日、水を飲まないでいると、体の中の約2.5パーセントの水分が失われ、脱水熱といわれる熱を出し、さらに進むと幻覚症状に陥ります。このとき、体の中のナトリウム、カルシウムなどのバランスが悪くなり、ある限度を越えると、死にいたることもあります。

すいぶんほきゅう  
水分補給のポイントは、

1. 塩分と一緒にとると吸収、回復が早い。麦茶0.5～1リットルに梅干1個でだいたい0.1～0.2パーセント程度の適度の塩分量になります。
2. さらに糖分を加えると効果的。ただし、甘すぎるのは禁物。
3. のどが乾く前に飲む。のどの渴きをおぼえる前に補給をすると、さまざまな代謝がうまくいきます。
4. 一気に飲まないで、回数を多くして、こまめに補給する。一気に飲んでも、細胞に吸収されずに体から排泄されてしまうほうが多いからです。
5. 内（口）からの補給だけでなく、外からの補給も大切。霧吹きなどで肌にもたっぷり水分を補給すると効果的です。

ねっちゅうしょう じかく じょうたい わる たお お あ  
熱中症を自覚したときにはすでにかなり状態が悪くなっていたり、倒れて起き上がれなくなったりすることが多いので、予防に心がけることがとても大切になります。もしねっちゅうしょう ひと み きゅうきゅうしゃ よ  
熱中症とおぼしき人を見かけたら、ためらわずに救急車を呼んであげましょう。



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、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：090-4959-0652 岩田