



おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よつ や なかま
2012年11月3日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび よつ や しゅうへん ぎんざ ひびやこうえん とうきょうえき
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
しゅうへん せいかつ かたがた ほうもん
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。

はや がつ ことし かげつじやく お
早いものでもう11月です。今年もあと2カ月弱で終わりです。

がつ べつめい しもつき よ しもつき もじとお しも ふう つき いみ
11月は別名「霜月」と呼ばれます。「霜月」とは文字通り「霜が降る月」の意味で
す。

とうきょう しも ふう まいとし がつなか さき
といっても、東京では霜が降るのは、毎年12月半ばですから、まだまだ先です。

さいきん おんだんか えいきょう しも なかなかみ
さらに、最近では温暖化の影響で霜も中々見られなくなってきています。

ほか がつちゅう とり いち ねんまつ む じゅんぴ
その他、11月中には「酉の市」もあり、年末へ向かう準備がされていきます。

ひびさむ みなさま からだ じあい
日々寒くなりますので、皆様もどうかお身体ご自愛ください。



がつ にち ふくしこうどうほうこく
☆10月22日 福祉行動報告

めいさんか
1名参加されました。

だい びょういん い
Aさん(60代) 病院に行きました。

じかい ふくしこうどう がつ にち げつ
次回の福祉行動: 11月5日(月)

あさ じ ぶん とうきょうえきまる うちきたぐち ち か きつえんしよわき しやりん しゅうごう
朝8時30分までに東京駅丸の内北口の地下・喫煙所脇の車輪のところに集合で
す。

びょうき ちりょう きぼう かた からだ やす かた いっしょ ふくしじむしよ
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
どうこう ふくしこうどう げんそく まいしゅうげつようび おこな ふくしこうどう
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
さんか かた じしん きぼう じしん ことば ふくし
事務所に伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしよ
最寄の福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしよ 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よ 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

くうがいの方法

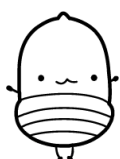
れいねん さむ とも かぜ ひ
例年、寒さと共に風邪を引きやすくなります。かぜ ふうせ こうかてき て
風邪を防ぐのに効果的なのが、手あ
らいとうがいです。こんかい しかた はなし
今回は、うがいの仕方についてお話をします。

まず、くち かる みず ぶく しょうめん む
まず、口に軽く水を含み、正面を向いたまま「グジュグジュ」って口の中をゆ
すぎ、は 吐きだします。これを2回繰り返します。くち なか た なが
口の中の食べかすを流すことが
もくてき
目的です。

つぎ くち みず ぶく かお うえ てんじょう む
次に、口に水を含んでから、顔を上（天井を向くように）に向けて、くち あ
ながら、「あー」や「がー」と声を出す。または出すつもりで「ガラガラ」と、
こえ だ
のどをゆすぎます。1回に10秒ぐらいかけて、2～3回行います。のどを水で
かい びょう かいおこな
潤して、埃や菌などを洗い流すことがもくてき
目的です。

いちにち すうかい かぜ わり ふうせ い
一日に数回うがいをすることで、風邪の4割は防げると言われています。

ふゆ ひとこ きかい おお
冬は、人混みがあるところに行く機会も多いので、これを機に、こまめにうが
いをしてみてはいかがでしょうか。



おにぎりをつつ包んでいるラップやよ読み終わったつうしん ほうち
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
い 入れるなどかたづけ きょうりよく ねが
入れるなど片付けにご協力をお願いいたします。

おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がりください。

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)