



# おにぎり通信

2013年7月20日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！<sup>わたし</sup>私たちは<sup>まいしゅうどようび</sup>毎週土曜日に、<sup>よつやしゅうへん</sup>四ツ谷周辺と<sup>ひびやこうえん</sup>銀座・日比谷公園、<sup>とうきょうえきしゅうへん</sup>東京駅周辺で生活されている<sup>かたがた</sup>方々を訪問している<sup>ほうもん</sup>ボランティアグループです。

<sup>あつひ</sup>暑い日が続きますね。<sup>なつ</sup>夏バテなどしていませんか。<sup>よる</sup>夜の間に<sup>あつ</sup>暑さで寝苦しくて、<sup>ねむ</sup>やっと眠ったと<sup>おも</sup>思ったら<sup>め</sup>すぐに目が覚めてしまうなんてことがありますよね。<sup>からだ</sup>そんなときは体が<sup>きゅうそく</sup>じゅうぶんに休息していないので、<sup>ねちゅうしょう</sup>熱中症になりやすい状態になっています。<sup>ねちゅうしょう</sup>熱中症で<sup>きゅうきゅうはんそう</sup>救急搬送される人が<sup>ひと</sup>多くなっています。<sup>しゅうしんちゅう</sup>就寝中であつても<sup>ねちゅうしょう</sup>熱中症の<sup>きけん</sup>危険がありますので、<sup>すいぶん</sup>たっぷりの水分をとると同時に<sup>とうじ</sup>塩分の<sup>ほきゅう</sup>補給も<sup>き</sup>気にかけて<sup>いただ</sup>頂きたいです。<sup>たいちよう</sup>体調が悪いときには、<sup>はや</sup>早めに<sup>びょういん</sup>病院へ行きましょ

う。<sup>きび</sup>厳しい暑さのときには、<sup>たいき</sup>大気が<sup>ふあんてい</sup>不安定になりやすいそうで、<sup>きゅう</sup>急な<sup>あめ</sup>雨や<sup>かわ</sup>川の<sup>ぞうすい</sup>増水、<sup>らくらい</sup>落雷などにも<sup>ちゅうい</sup>注意が必要になります。<sup>きゅう</sup>急な雨に見舞われたとき、<sup>あめ</sup>雨に濡れるのを<sup>ぬ</sup>避けるために<sup>き</sup>木の下で<sup>した</sup>雨宿りする<sup>あまやど</sup>こともありますが、<sup>かみなり</sup>雷が鳴っている場合には<sup>な</sup>危険<sup>ばあい</sup>な<sup>きけん</sup>行為となつてしまひます。<sup>こうい</sup>どうぞ<sup>き</sup>気をつけて、この<sup>あつ</sup>暑い<sup>なつ</sup>夏を<sup>の</sup>乗り切<sup>き</sup>りましょ。



<sup>じかい</sup>次回の<sup>ふくしこうどう</sup>福祉行動:<sup>がつ</sup>7月<sup>にち</sup>22日(月)、<sup>まちあ</sup>待ち合わせ場所は、<sup>はしよ</sup>東京駅丸の<sup>とつきよつえぎまる</sup>内<sup>つちぎたくち</sup>北口

<sup>ち</sup>地下・<sup>きつえんじよわき</sup>喫煙所<sup>しゃりん</sup>脇の<sup>くるま</sup>車輪の<sup>ところ</sup>ところになります。

<sup>あさ</sup>朝<sup>じはん</sup>8時半<sup>しゅうごう</sup>までに<sup>あつ</sup>集合<sup>です</sup>です。

<sup>びょうき</sup>病気や<sup>けが</sup>ケガの<sup>ちりよう</sup>治療を<sup>きぼう</sup>希望される<sup>かた</sup>方や、<sup>からだ</sup>体を<sup>やす</sup>休めたい<sup>かた</sup>方と<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>ふくし</sup>福祉<sup>じむしょ</sup>事務所まで、<sup>ボランティア</sup>ボランティアが<sup>どうこう</sup>同行いたします。<sup>ふくしこうどう</sup>福祉行動は<sup>げんそく</sup>原則として<sup>まいしゅうげつようび</sup>毎週月曜日に<sup>おこな</sup>行います。

<sup>ふくしこうどう</sup>福祉行動は<sup>さんか</sup>参加される<sup>かた</sup>それぞれの<sup>じぶん</sup>方が、<sup>きぼう</sup>ご自分の<sup>じぶん</sup>希望を<sup>ことば</sup>ご自分の<sup>ことば</sup>言葉で<sup>ふくしじむしょ</sup>ハッキリと<sup>つた</sup>福祉事務所<sup>な</sup>に<sup>た</sup>伝える<sup>こと</sup>により<sup>なり</sup>成り<sup>たち</sup>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 かい  
千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南1-2-1 3階

せいかつほ ごほうかいせいあん いちぶ かいあくあん い はいあん あんど  
生活保護法改正案（一部で改悪案とも言われました）が廃案になったことには安堵  
しましたが、せいかつほ ごひ げんがく らいげつ せいかつほ ごきじゆんひ さ  
生活保護費の減額はそのままです。来月から生活保護基準引き下げの  
だい だんかい ほうりつか しえんだんたい せいかつほ ごひ ひ さ  
第1段階がスタートしてしまいます。法律家や支援団体などが、生活保護費の引き下  
げはけんぽういはん じちたい あいて ひ さ と け もと ぎょうせいしょう  
げは憲法違反であるとして、自治体を相手に引き下げの取り消しを求める行政訴訟  
の準備を始めています。

けんぽう だい じょう こくみん けんこう ぶんかてき さいていげんど せいかつ  
憲法の第25条にはこうあります。「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活  
いと な けんり ゆう  
を営む権利を有する」

せいかつほ ご みみ さいていげんど せいかつ ことば  
生活保護について、よく耳にするのは「最低限度の生活」という言葉ですが、そ  
のまえ けんこう ぶんかてき おお い み ちが  
の前に「健康で文化的な」がつくのとなつかないのとは、大きく意味が違ってしま  
うように感じます。現在の生活保護費であっても、健康で文化的な生活を保つのは  
かん げんざい せいかつほ ごひ けんこう ぶんかてき せいかつ たも  
難しいはずです。それを更に3年かけて最大10%まで減額されるというのは、どう  
むずか かんが はなし おも しょくひん ね あ ぶっか じょうしょう  
考えてもおかしな話だと思えます。食品などは値上がりし、物価は上昇してい  
るというのに。

あした さんぎいんせんきよ とぎせん とうひょうりつ か こ ばんめ ひく  
明日は参議院選挙ですね。都議選の投票率は過去2番目の低さだったそうですが、  
さんぎいんせんきよ とうひょうりつ ひく せいじ たい むかんしん あらわ  
参議院選挙はどうなるのでしょうか。投票率の低さは、政治に対する無関心さの表れ  
というよりも だれ えら おな あきら あらわ き  
というよりも「誰が選ばれたって、どうせ同じ」という諦めが表れているような気  
がしてしまいます。とはいえ、せいじ うご わたし せいかつ ちよくせつ かか  
政治の動きは私たちの生活に直接に関わってきま



だれ なに い い だれ なに おこ おこ  
す。誰が何を言ったか言わなかったか、誰が何を言ったか行  
なわなかったか、しっかりと見ていく必要があるでしょう。

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。

きせつがら ひ はや め あ くだ  
季節柄もあり、おにぎりは必ずその日のうちにお早めにお召し上がり下さい。

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)