



# おにぎり通信

2013年9月28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。

早いもので、もうすぐ10月ですね。

10月は、日本中の神様が、出雲の国(島根県)に集まって会議を開くため、そのあいだは他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月(かなづき)」と呼ばれています。反対に、神様の集まる出雲の国では「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。諸国から神様がいなくなるわけですが、恵比寿様だけは、留守を守るため諸国に残りました。

「えびす」は「恵比須」「戎」「夷」「蛭子」とも書き、七福神のひとつで、福や徳をさずける商売繁盛の神として知られています。

◎ 9月17日 福祉行動

どなたも参加されませんでした。



次回の福祉行動：9月30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

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

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

## 秋バテにご注意を!!

夏バテにならなかった人ほど要注意とも言われているのが秋バテです。

夏から秋になって急に一日の気温差が激しくなり、気温が急激に下がっ

ているのに夏の生活習慣から抜け出せていない、肌寒くなっているのに

薄着をしている、夏の延長で冷たいものを飲んだり食べたりしすぎる。そ

れらによって体調を崩すのが秋バテです。

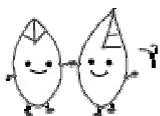
症状としては、「体力低下」「食欲不振」「どっと疲れが出る」「風邪をひく」「だるい」などです。

秋バテ対策としては、温かい飲み物で体を温める、靴下をはいたり長ズ

ボンをはいたりして冷やさないようにする。睡眠をしっかり取る。軽く運

動をしたり、朝一番に朝日を浴びるのも効果があるそうです（朝一番に太

陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなります）。



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