



おにぎり通信

2013年12月14日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

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

12月も半ばとなりますね。20日を過ぎるあたりから、^{いそが}忙しいといけな^ないわけでもないのに、^な何故だか^{いそが}忙しいような^{あわ}慌ただしいような^き気にさせられてしまう^{ねんまつ}年末の^{くうき}空気が^{にがて}どうも^{わたし}苦手な^{まち}私です。街はイルミネーションで^{かざ}きれいに^つ飾り付けられているし、^{あたら}クリスマスもあるし、^{とし}新しい年も^くやって来るし、^{ほんとう}本当は^よわくわくしても^よ良いはずなのですが、^がみなさんにとっての12月はいかがでしょうか。

6日に、^{とくていひみつほごほう}特定秘密保護法が^{よとう}与党の^{さんせい}賛成多数をもって^{せいりつ}成立してしまいました。同日、^{せいかつほごほうかいせいあん}生活保護法改正案と^{せいかつこんきゅうしやじりつしえんほうあん}生活困窮者自立支援法案も、^{よとう}これまた^{さんせい}与党の^{かけつ}賛成多数で^{せいりつ}可決・^{とくていひみつほごほう}成立となりました。特定秘密保護法にしても^{せいかつほごほうかいせい}生活保護法改正にしても、^{あいまい}曖昧な^{ぶぶん}部分や^{かいけつ}解決されていない^{ぶぶん}部分は^お置き去り。はじめから^{けつろん}結論だけは^き決まっていたかのよう^おに……。でも^お落ち込んでばかりも^{よる}いられません。6日の^{こっかい}夜、^{まえ}国会の前には^{ほんとう}本当に^{おおせい}大勢の^{ひと}人が^{あつ}集まって、^{とくていひみつほごほう}特定秘密保護法への^{はんたい}「反対」を^{うった}訴えました。国会前だけではなく、^{かくち}各地で^{こうぎこうどう}抗議行動が行なわれたと^{おこ}聞いています。国というのは^{くに}権力者^{けんりょくしや}だけで^な成り立つ^たものではありません。多くの^{おお}人が^{ひと}「これは^{こえ}おかしい」と^あ声を上げたことが、^{おお}いずれは^{ちから}大きな^し力となるかも^{きぼう}知れないと、^も希望を持っています。



☆12月2日福祉行動報告

Aさん(50代) 千代田福祉事務所に生活相談に行きました

次回の福祉行動:12月16日(月)、待ち合わせ場所は、東京駅丸の内北口

地下・喫煙所脇の車輪のところにあります。

朝8時半までに集合です。

^{びょうき}病気や^{けが}ケガの^{ちりょう}治療を^{きぼう}希望される^{かた}方や、^{からだ}体を^{やす}休めたい^{かた}方と^{いっしょ}一緒に^{ふくし}福祉^{じむしょ}事務所、もしくは「^{せい}聖イグナチオ^{せい}生活相談室」まで、^{ボランティア}ボランティアが^{どうこう}同行^{いた}いたします。

^{ふくしこうどう}福祉行動は^{げんそく}原則として^{まいしゅうげつようび}毎週月曜日に行います。

^{ふくしこうどう}福祉行動は^{さんか}参加される^{かた}それぞれの^{きぼう}方が、^{じぶん}ご自分の^{きぼう}希望を^{じぶん}ご自分の^{ことば}言葉で^{ふくしじむしょ}ハッキリと^{つた}福祉事務所に^な伝えることにより^た成り立ちます。

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 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 せいかつそうだんしつ ちよだくこうじまち せい きょうかいない
聖イグナチオ生活相談室・・・千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会内

いた
ひざの痛み

いっばん ろうか ともな いた なや ひと わりあい だんせい くら じよせい ばい
一般に老化に伴うひざの痛みには悩む人の割合は、男性に比べると女性のほうが4倍ほど
おお じよせい ばあい だい だんせい ばあい だい しょうじょう あらわ おお
多いそうで、女性の場合は50代から、男性の場合は60代から症状が表れることが多いよう
じよせい おお きんりよく かんけい い わか いた
です。女性に多いのは、ホルモンや筋力に関係していると言われます。若いときのケガが、痛
げんいん
みの原因となることもあるようです。いずれの場合も、関節の表面に凹凸ができて、軟骨がそ
ふ けず えんしょう お いた しょう おお
の凹凸に触れて削られてしまい、そのために炎症が起きて痛みが生じているケースが多いと
い にちじょうき ふたん ばあい ようちゅうい おも にもつ
言われます。日常的にひざに負担をかけている場合も要注意だそうです。たとえば重い荷物
はこ のうさぎょう しせい おお なんこつ けず
を運んだり、農作業のようにしゃがむ姿勢をとることが多いと、ひざの軟骨が削られやすいので
す。

いた つよ は ねつ ばあい きほんてき ひ よ つよ いた
ひざの痛みが強く腫れや熱がある場合には基本的には冷やすほうが良く、強くない痛みが
つづ ばあい あた よ まちが たいしょ しょうじょう あつか
続く場合には温めるほうが良いそうです。ただし、間違っ対処してしまうと症状を悪化させ
てしまうこともあるので、できれば医師に相談したうえで行なったほうが安全だと思います。

いた なが つ あ おお ひころ ちゅうい いたわ
ひざの痛みとは長い付き合いになってしまうことが多いので、日頃から注意して労っていくこ
とがとても大事です。階段を下りるときに痛むようになったら、要注意です。階段は上るよりも
お おも お じつ お かんせつ ふたん
下りるほうがラクなように思えますが、実は下りるときにひざが関節に負担がかかります。ひざ
いた で はや だんかい せいけい げ か しんさつ う にちじょうせいかつ
に痛みが出てきたら、早い段階で整形外科で診察を受けて、日常生活での
ちゅういてん きんりよく うんどう こま
注意点やカバーするための筋力をつけるリハビリ運動など、細やかなアドバイスをも
たいせつ さむ じき かんせつ いた
らうことが大切です。寒い時期にはひざだけでなく、関節も痛みやすいので、どうぞ
だいじ
大事にしてください。



びょういん ねんまつねんし やす はい まえ じびょう かた けんこうじょう き てん
※病院が年末年始の休みに入ってしまう前に、持病のある方や健康上で気になる点がある
かた はや しんさつ しょうほう う
方は、早めに診察や処方を受けましょう。

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)