



おにぎり通信

2014年6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}東京駅周辺で生活されている^{かたがた}方々を訪問している^{ほうもん}ボランティアグループです。

^{へいねん}平年よりもほんの^{すこ}少しだけ早く、^{はや}梅雨入りし^{つゆい}ちやいましたね。^{つゆい}梅雨入りする^{まえ}前には、^{ほっかいどう}北海道で^か過去に^{これい}例のない^{あつ}暑さを^{きろく}記録し、^{とない}都内でも^{あつ}暑い日が続いていました。^{つゆ}梅雨の^{ぜんご}前後や^{つゆ}梅雨の^は晴れ間は、^ま熱中症になりやすい^{かんきょう}環境となりますので、^{ちゅうい}注意が必要です。^{のど}喉が^{かわ}渴いたと^{かん}感じる^{まえ}前に^{すいぶん}水分を^{ほきゆう}補給し、^{あつ}暑い中^{なか}で^{さぎょう}作業を^{ある}したり^{ある}歩いたりするときには、^{きゆうけい}こまめに^{きゆうけい}休憩をとるように^うしましよ

^うう。^{うちわ}団扇を持ち^も歩いて、^{あつ}風で^{かぜ}体の^{からだ}熱を^{ねつ}逃がすことも^{たいせつ}大切です。
^{さいきん}最近^{だんせい}は男性でも^{ひがさ}日傘^{しよう}を使用する^{ひと}人が^ふ増えつつ^{あつ}あると^き聞きました^ひが、^{あなど}日焼けも^{あなど}侮れ^{あなど}ません。
^{やけど}火傷と同じ^{おな}ですから、^ひひどい^{いた}日焼けで^{かん}痛みを感じる^ひような^{かみ}ときには、^{かみ}皮膚科で^{かみ}診てもらった^{ほう}ほう

^よが良い^{ばあい}場合もあります。
^{てんき}天気が^{ふあんてい}不安定になりやすく、^{ことし}今年^{はや}は^{ごう}早めに^いゲリラ豪雨が^いやってくる^いかもしれないと^い言われて

^かいます。^{かせん}河川の^{ちか}近く^{きゆう}にいる^{はげ}ときには、^{あめ}急な^{ぞうすい}激しい^き雨や^き増水^きにくれぐれも^き気をつけて^きください。



☆6/2福祉行動報告

Aさん ^{せい}生活保護^ほの^ご相談^{そう}のため、^く区役所^{やく}に行かれました。

次回の福祉行動:6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。
病^び気^やや^けケ^がの^ち治療^をを^{きぼう}希望^される^{かた}方^や、^{かた}体^をを^{やす}休^めたい^{かた}方^と一^{いっ}緒^{しょ}に^{ふく}福^し祉^じ
事^じ務^む所^{しょ}、^{せい}もしくは^{せい}「^{せい}聖^いイ^ぐグ^なナ^ちチ^おオ^{せい}生^か活^し相^{そう}談^{だん}室^{しつ}」^{どう}まで、^{どう}ボ^らラン^てィ^あが^{どう}同^{こう}行^{こう}
いた^します。
福^ふ祉^く行^し動^{どう}は^{げん}原^{そく}則^{として}として^{まい}毎^{しゅう}週^げ月^つ曜^{よう}日^びに^お行^{こな}います。
福^ふ祉^く行^し動^{どう}は^{さん}参^{さん}加^かさ^じれる^じそれ^きぞ^{ぼう}れ^じの^じ方^{ぶん}が、^{こと}ご^ば自^じ分^{ぶん}の^{こと}希^き望^{ぼう}を^じご^じ自^じ分^{ぶん}の^{こと}言^ご葉^ばで^{こと}
ハ^ふッ^くキ^りと^ふ福^く祉^し事^じ務^む所^{しょ}に^つ伝^たえ^なる^たこと^{により}により^{なり}成^なり^た立^たち^{ます}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・・・千代田区麹町6-5-1 聖イグナチオ教会内

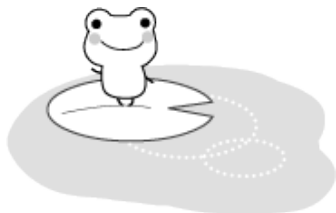
しつけ おお じき ひふえん あつか かんきょう
湿気の多いこの時期は、皮膚炎が悪化しやすい環境です。

アレルギーなどで皮膚が炎症を起こしやすい人はもちろんですが、そうでない人もこの季節は下記のような皮膚トラブルにご注意ください。

むし か はち ひふ むし
虫さされ・・・蚊や蜂、ダニなど、皮膚のトラブルのもととなるような虫は、けっこういます。腫れや痒みがひどい場合には、皮膚科で診てもらって適切な薬を塗るようにしましょう。市販の薬でかえって悪化するような場合もあります。以前にさされたときには何ともなかったとしても、年齢とともに体質が変わりアレルギー症状がでることもあります。

みずむし いっしゅ はくせんきん げんいん お ひふ びょうき あし しょうじょう
水虫・・・カビの一種である白癬菌が原因で起こる皮膚の病気です。足に症状がでることが多いですが、手や爪、頭などにも表れることがあります。赤くなったり水疱ができたり、乾燥してひび割れたりタイプによって症状が異なります。これもやはり、皮膚科で自分の症状に合った薬を処方してもらうのが、一番良いようです。

あせも あせ かんかん あせ だ くだ つ しょう あせ
あせも・・・汗をかいて、汗管（汗を出す管）が詰まるために生じます。汗をかいたら、なるべくタオルで拭き取る（決して強くこすらない）よう心がけると良いようです。広範囲に広がったり痛みがひどい場合には、やはり医療機関で診てもらうことをおすすめします。



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、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。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)