



# おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よつ や なかま  
2014年7月5日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

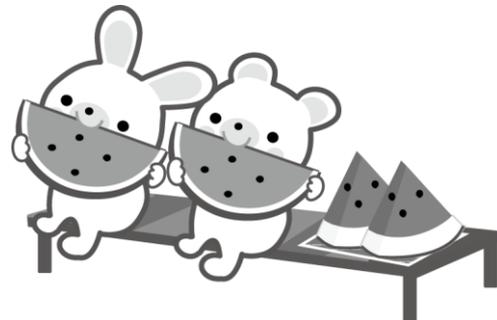
わたし まいしゅうどようび ぎんざ ひび や こうえん とうきょうえきしゅうへん せいかつ  
こんにちは！私たちは毎週土曜日に、銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活さ  
かたがた ほうもん  
れている方々を訪問しているボランティアグループです。

きょう がつ にち あなご ひ あなご しゅん なつ  
今日7月5日は「穴子の日」です。穴子の旬が夏であり、ビタミンAやカルシ  
ほうふ なつ こうかてき あなご ころあ  
ウムが豊富で夏バテに効果的であることと、7と5で穴子の「なご」の語呂合わせ  
あなご ひ  
になることから、今日が穴子の日になりました。

あなご よ に ほそなが えんとうけい がいけん てん  
穴子はウナギによく似た細長い円筒形の外見をしています。うろこがない点で  
こと たいちょう  
異なります。体長は30センチから1メートルほどです。

ちょうりほうほう おな あなご ひら てん かばやき すし た  
調理方法もウナギと同じで、穴子は開き、天ぷら、蒲焼、寿司などで食べられて  
います。

ねんねん と じょうきょう か あなご た きかい おお  
年々、ウナギが取れにくくなる状況で、その代わりとして穴子を食べる機会も多  
くなくなっていくのかもしれませんが。



がつ にち ふくしこうどうほうこく めいさんか  
☆<6月23日 福祉行動報告> 1名参加されました。

たい びょういん い  
Aさん(60代) 病院に行かれました。

じかい ふくしこうどう がつ にち げつ  
次回の福祉行動：7月7日(月)

あさ じ ぶん どうきょうえきまる 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  
びょういん い かた からだ やす かた いっしょ ふくしじむしよ せい せいかつ  
す。病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所や聖イグナチオ生活

そうだんしつ どうこう  
相談室まで、ボランティアが同行いたします。

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

ふくしこうどう さんか かた じしん きぼう じしん ことば  
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  
つた な た  
と伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしよ  
最寄の福祉事務所ほか

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

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

## ＜糖尿病にご用心＞

こうれい せいかつしゅうかんびょう なか とく き  
高齢になると、生活習慣病にかかりやすくなりますが、その中でも特に気をつけたいのが糖尿病です。

とうりょうびょう さいしょ じかくしやうじやう ほうち びやうじやう すす てあし  
糖尿病は最初、自覚症状がないため放置しがちですが、病状が進むと、手足の壊死や麻痺、失明、腎臓病（尿が出なくなる）、皮膚の病気や感染症、心筋梗塞や脳卒中など色々な病気にかかりやすくなります。

い か しやうじやう かた ふくしこうどう りやう いちどいりやう  
以下のような症状がある方は、福祉行動などを利用して、一度医療にかかってみることをお勧めします。

きゅう ふと  
○急に太った、またはやせた

かいすう ふ りやう おお て  
○おしっこの回数が増えて量も多い、またはおしっこが出にくくなっている。

しりよく お き  
○視力が落ちた気がする。

のど かわ  
○とても喉が渇く

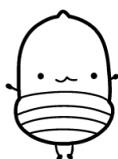
ぜんしん つか  
○全身がだるい、疲れやすい

はだ  
○肌がかゆい

あし おも  
○足がむくむ、重くなる

てあし  
○手足がしびれたり、ピリピリする。

きず いた かん  
○ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない



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。

受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

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)