



おにぎり通信

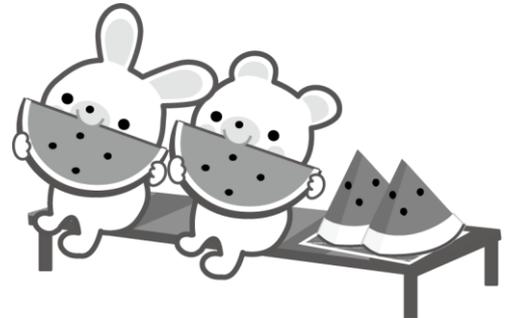
ねん がつ にち とうよう よつ や なかま
2014年8月9日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうとうようび 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 がつこのか ねん ながさき げんしばくだん とうか ひ ひ ことし
今日8月9日は1945年、長崎に原子爆弾が投下された日です。その日から今年で
ねん
69年になります。

ねんねんせんそう きおく うす なか あらた へいわ なに かんが きかい
年々戦争の記憶が薄れていく中で、改めて平和とは何かについて考える機会です。
へいわ たん せんそう みな て と あ とも く
平和とは、単に戦争がないだけではなく、皆が手を取り合って共に暮らしていける
ことだと思おいます。

わたしたち よつ や なかま みな いっしょ あゆ
私達四ツ谷おにぎり仲間も皆さんと一緒にこれからも歩んでいけるようにこれか
らもうがんばりたいと、決意を新たにしています。



が づ にち ふくしこうとうほうこく
☆＜7月28日 福祉行動報告＞
どなたもおみえになりませんでした。

じかい ふくしこうとう が づ にち げつ
次回の福祉行動：8月11日(月)

あさ じ ぶん とうきょうえきまる うちきたぐち ち か きつえんしよわき しやりん しゅうこう
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。

ふくしこうとう 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。

ふくしこうとう 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

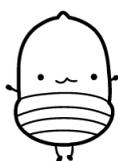
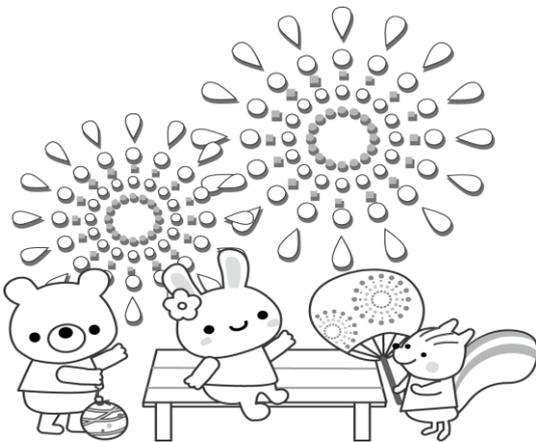
せい せいかつそうだんしつ ちよだくこうじまち せい きょうかいない
聖イグナチオ生活相談室…千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会内

< 熱中症・日焼け・虫さされの基本的な対策 >

今年の夏もとても暑いようです。

毎年恒例ですが、熱中症・日焼け・虫さされの基本的な対策を書いておきたい
と思います。

- ・日中は、帽子をかぶるか、頭をタオルなどで覆うことが大切です。
- ・首には大きな血管が通っており、首に日が当たると、体温が上がりやすくなります。
- ・首にはタオルを巻きましょう。暑い時は、水でぬらしたタオルを首裏に当てるのがおすすめです。
- ・服と身体の間隙間を作るようにすると、風が通りやすく、熱中症を防げます。
- ・水分はこまめに取りましょう。あと、意外に忘れがちなのが、塩を取ることです。塩を取るには、味噌汁、塩あめ、梅干し、カリカリ梅などがおすすめです。高血圧の方も、熱中症になりかけた時は、塩分をきちんと取ることが大事です。
- ・長袖だと、日焼けしにくくなります。
- ・日焼けや虫さされは、肌をきれいにしておくことで、回復を早めることができます。こまめにタオルで身体を拭いたり、軽く水浴びするのもいいかもしれません。



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。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)