



おにぎり通信

2014年11月1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、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。

今日11月1日は1945年に日比谷公園で餓死対策国民大会が開かれた日です。終戦後の食糧難で、人々が飢えに苦しむ中で米3合の配給を要求したものでした。当時、戦争が終わって食糧事情は以前より悪化し、米はほとんど配給されず、芋や豆粕、くず芋が配給品になっていました。このため米を要求するデモが各地で頻発していました。だが、いっこうに配給は増えず、国民は農村への買い出しや闇市などで食糧を調達しなければならず、全国で餓死者が続出しました。来年で終戦から70年になり、この国は70年前には想像もつかなかったぐらい豊かになったように見えます。しかしながら、実際は未だに生活困窮の末に餓死する人、栄養失調になる人が後を絶ちません。私達の社会は果たして本当に豊かになったと言えるのか、今、問いなおす必要があるように思います。

☆<10月20日 福祉行動報告> 1名参加されました。
Aさん(60代) 千代田区より病院に行きました。



次回の福祉行動：11月4日(火) ←月曜日ではないので注意してください！

朝8時30分までに東京駅丸の内北口地下・喫煙所脇に集合です。おにぎり通信を持った者が待機していますので、声をおかけください。

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相談室まで、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
最寄の福祉事務所ほか

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ょ 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

＜うがいの方法＞

れいねん さむ とも かぜ ひ かせ ふせ こうかてき て
例年、寒さと共に風邪を引きやすくなります。風邪を防ぐのに効果的なのが、手あ
らいとうがいです。今回は、うがいの仕方についてお話します。

まず、口に軽く水を含み、正面を向いたまま「グジュグジュ」と口の中をゆ
すぎ、吐きだします。これを2回繰り返します。口の中の食べかすを流すことが目的
です。

つぎ くち みず ふく かお うえ てんじょう む ぐ くち あ
次に、口に水を含んでから、顔を上（天井を向くように）に向けて、口を開け
ながら、「あー」や「がー」と声を出す。または出すつもりで「ガラガラ」と、の
どをゆすぎます。1回に10秒ぐらいかけて、2～3回行きます。のどを水で潤
して、埃や菌などを洗い流すことが目的です。

いちにち すうかい かせ わり ふせ い
一日に数回うがいをすることで、風邪の4割は防げると言われています。

ふゆ ひとこ きかい おお き
冬は、人混みがあるところに行く機会も多いので、これを機に、こまめにうがい
をしてみてくださいはいかがでしょうか。



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)