



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。

11月に入って、大分寒くなってきました。特に朝と晩は冷えるので、皆様、お体には気を付けてくださいね。

今日11月8日は「いい歯の日」です。1(い)1(い)8(は)の語呂合わせで、日本歯科医師会が1993年に制定しました。

歯は全身の健康に関わっているので、歯を大切にすることは健康でいられることを意味します。歯、特に奥歯が1本なくなると、物を噛む力が40%も減るため、胃腸に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなる、という研究結果もあります。

歯磨きはもちろんのこと、うがいをして口の中をすすぐだけでも歯の汚れが大分落ちるので、皆さんもちょっとした心掛けでなるべく歯を大事にしていきましょう。

☆<10月27日 福祉行動報告>

どなたもお見えになりませんでした。



次回の福祉行動：11月10日(月)

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

<冬の病気>

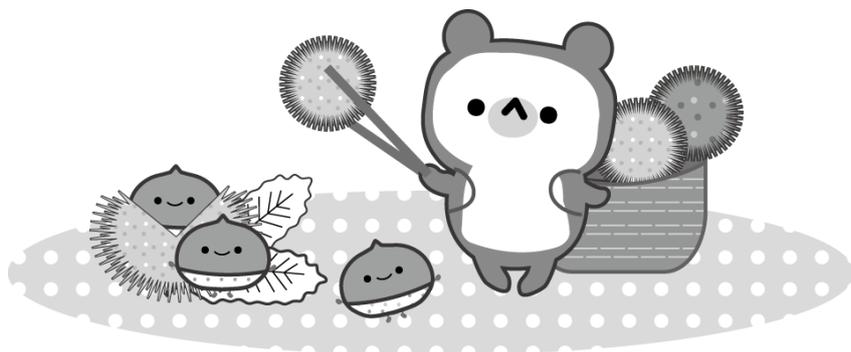
ひび さむ ま ふゆ ちか こんかい すこ はや
日々、寒さが増し、いよいよ冬が近くなってきました。今回は、少し早いですが、
ふゆ き せいかつ そうだんしつ ちよだく こうじまち せい きょうかいない
冬に気をつけないといけない病気についてお話をします。

ふゆ
冬になると、かぜをひいてしまうことがよくあります。かぜを予防するには、と
にかく手洗いとうがいです。あと、身体を冷やさないようにすることも重要です。

かぜはこじらせてしまうと、気管支炎などになることもありますので、くれぐれ
も気をつけて下さい。

あと、気をつけなければいけないのが、高血圧の悪化です。皆さんの中には、
高血圧の方もいらっしゃると思います。寒くなってくると、寒さや建物と外との
温度差が刺激になって、血管が収縮してしまったり、血液の流れが悪くなりがち
です。その状態が続くと、身体の血管が切れてしまうこともあります。そうなら
ないために、特に夜は防寒対策に気を付けてください。

ふゆ ば さむ とく からだ こわ じき くあい わる かん
冬場は寒さのせいで特に身体を壊しやすい時期です。「具合が悪いな」と感じた
ら、無理をせず、福祉行動などを利用して、医者にかかるようにしましょう



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)