



おにぎり通信

2014年12月27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、四ツ谷周辺と銀座・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。

今年最後の訪問です。1年間ありがとうございました。

毎年、年末になると、1年を表す漢字が選ばれますが、今年は1位から順に、

「税」「熱」「嘘」「災」「雪」「泣」「噴」「増」「偽」「妖」が選ばれました。「税」

「増」は消費税増税、「熱」はオリンピックやサッカーワールドカップの熱戦の他、

夏に流行したデング熱、「嘘」「偽」はいろいろな嘘が明らかになったこの1年を

反映しています。「墳」は多くの被害者を出した御嶽山噴火、「雪」は各地で降っ

た大雪に加えて、大ヒットした映画「アナと雪の女王」によるものです。来年は

明るい話題にまつわる漢字が多く選ばれると良いですね。

☆12月15日 福祉行動報告

Aさん(60代) 病院へ千代田福祉を通して行きました。

次回の福祉行動:1月5日(月) (12月29日(月)の福祉行動はありません)

東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。喫煙所横、

コンビニの並びの赤富士の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機し

ますので、声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい

方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグナチオ生活相談室」まで同行します。福祉行動は

原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は参加される方が、ご自身の希望をご

自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしょ せいかつそうだんしつ
最寄の福祉事務所と生活相談室

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 ちよだくくたんみなみ 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
聖イグナチオ生活相談室…千代田区麴町6-5-1

さむ こし いた ひと おお ようつう げんいん さまざま なか
寒いと腰が痛くなるという人も多いと思います。腰痛の原因は様々で、中には

ないぞう びょうき ばあい こんほんてき げんいん と のぞ ひつよう
内臓の病気による場合もあり、根本的にはその原因を取り除く必要がありますが、

ふだん せいかつ なか こし ふたん すく しょうじょう あっか ふせ かのう
普段の生活の中で腰への負担を少なくして 症状の悪化を防ぐことも可能です。

ようつう しせいしゅうかんびょう く なか まちが しせい しゅうかん
腰痛は「姿勢習慣病」ともいわれていて、暮らしの中で間違った姿勢や習慣

つづ お すわ かた ちが ゆか じめん
を続けることでひき起こされます。座り方ひとつでも違ってきます。床や地面に

すわ あし よこすわ しょうはんしん さゆう
座るときに、あぐらや足をくずした横座りをすると、上半身が左右どちらかに

かたよ よ たいいく せなか まえ
偏ってしまい良くありません。また、ひざをかかえこむ体育すわりは背中が前の

こし ふたん こし ふたん いちばんすく せいざ
めりになるため、腰に負担がかかります。腰への負担が一番少ないのが正座です。

ただ しせい た こし ふたん へ ただ た かた
また、正しい姿勢で立つと腰への負担が減ります。正しい立ち方とは、からだ

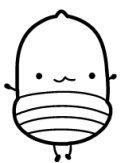
いちぶ ちから はい あたま いと つ
の一部に力が入りすぎることなく、頭のとっぺんから糸で吊られているような

しせい かる び かた ちから した ちから
姿勢です。あごを軽く引き、肩の力をぬきます。へその下あたりに力を入れて、

しり ひ し かべ つか しせい よ たし かべ せ
お尻を引き締めます。壁を使って姿勢の良さは確かめられます。壁を背にして

しぜん た た あたま かた しり しょ かべ りそう
自然に立ったときに、頭と肩とお尻とかかとの4か所が壁につくのが理想です。

いす すわ とき しょうはんしん た とき おな よ しせい
椅子に座る時も、上半身を、立っている時と同じようにするのが良い姿勢です。



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、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずそ

ひ め あが くだ ひとりいっこ ねが
の日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

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）