



おにぎり通信

2015年1月24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1月24日から30日までの一週間は全国学校給食週間です。これは東京都・神奈川県・千葉県で学校給食が1946年12月24日に再開されたことを記念して制定されたものです。12月24日が冬休みのため、1カ月ずらして1月24日からとしたそうです。

格差が広まり、貧困に苦しむ子供が増える中で(今や子供6人に1人が貧困に苦しんでいます。)、栄養バランスに優れた学校給食はますます必要とされています。



☆1月13日(火) 福祉行動報告 3名参加され、千代田区に行きました。

- ・Aさん(40代) 自立支援センターに入所予定です。
- ・Bさん(50代) 自立支援センターに入所予定です。
- ・Cさん(80代) 生保申請をされて、寮に入所されました。

次回の福祉行動：1月26日(月) 朝8時30分までに東京駅丸の内北口地下に

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

<かぜ、インフルエンザ、^{こうけつあつ} 高血圧に御用心>

ひび さむ ま ふゆ こんかい ふゆ き
日々、寒さが増し、いよいよ冬になってきました。今回は、冬に気をつけないと
いけない病^{びょうき}気について、ちょっとお^{はなし}話します。

まいとしふゆ りゆうこう だいいりゆうこう
毎年冬になると、かぜやインフルエンザが流行します。ことしも大流行してい
るようです。これらのものにかからないようにするためには、とにかく^{てあら}手洗いとう
がい^{おこな}をこまめに行うことです。ちなみに私^{わたし}は、トイレに行くたびに毎^{まいかい}回うがいを
しています。かなり効果^{こうか}がありますので、皆^{みなさま}様もぜひどうぞ。

それから、^き気をつけないければいけないのが、^{こうけつあつ あっか}高血圧の悪化です。皆^{みな}さんの中^{なか}には、
^{こうけつあつ かた}高血圧の方もいらっしゃるとお^{おも}います。^{こうけつあつ}高血圧はあまり自覚^{じかく}症^{しょう}状^{じょう}がないのですが、
^{さむ}寒^{さむ}くなってくると、寒^{さむ}さや建^{たてもの}物^{もの}と外^{そと}との温^{おんどさ}度^ど差^{しげき}が刺^{けっかん}激^{しゅうしゆく}になって、血^{けっかん}管^{しゅうしゆく}が収^{しゆく}縮^{しゆく}して
しまったり、血^{けつえき}液^{えき}の流^{なが}れ^{なが}が悪^{わる}くなりがちです。その状^{じょうたい}態^{たい}が続^{つづ}くと、身^{からだ}体^{たい}の血^{けっかん}管^{かん}が切^き
れてしまい、^{のうそちゆう}脳^{のう}卒^{そちゆう}中^{ちゆう}や^{しんきんこうそく}心^{しん}筋^{きん}梗^{こう}塞^{そく}になっ^なてしま^まうこと^{こと}もあ^あります。そう^{そう}なら^らないた^た
めに、^{とく よる ぼうかんたいさく}特^{とく}に夜^{よる}は防^{ぼう}寒^{かん}対^{たい}策^{さく}に^き気^きを付^つけて^くだ^ださい。

^{ふゆ ば さむ}冬^{ふゆ}場^ばは寒^{さむ}さの^{とく}せい^{とく}いで特^{とく}に身^{からだ}体^{たい}を壊^{こわ}し^しやす^{やす}い時^じ期^きです。「^{ぐあい わる}具^ぐ合^{あい}が^{わる}悪^{わる}いな」と感^{かん}じ^{かん}た^た
ら、^{むり}無^{むり}理^りを^{ふくしこうどう}せ^せず、福^{ふくしこうどう}祉^し行^{こう}動^{どう}な^りど^りを^{いしゃ}利^り用^{よう}し^いて、医^い者^{しゃ}にか^かか^かる^るよ^よう^うに^しま^まし^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)