



おにぎり通信

2015年 1月31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。

明日から2月。寒さがピークを迎える月です。2月4日ころが立春で、暦の上ではこの日から立夏（5月5日ころ）までが春です。早ければ2月下旬には春の気配を感じる日も出てきます。「春よ来い、早く来い」と願っています。



〈1月19日 福祉行動報告〉 どなたも参加されませんでした。

次回の福祉行動：2月2日（月） 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。福祉行動は毎週月曜日

（月曜日が祝日のときは火曜日）です。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。

最寄の福祉事務所ほか

中央区福祉事務所・中央区築地 1-1-1 中央区役所 4階

千代田区福祉事務所・千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 3階

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

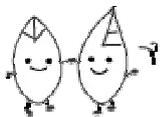
寒い日が続きますが、みなさんお元気でしょうか。今年の冬はインフルエンザA型が流行っています。厚生労働省の報告では、平成27年1月5日から平成27年1月11日までの医療機関からの報告をもとに、この1週間に受診した患者数推計が約206万人となり、その3週間前の推計値（約72万人）よりも3倍近くに増えました。

今年のインフルエンザの●症状は、○38℃を越える高熱 ○寒気・震え
○倦怠感 ○関節痛・筋肉痛 ○頭痛 ○喉の痛み ○咳（起こらない場合もある）
○鼻水 ○くしゃみ だそうです。感染経路には2つあります。感染者の咳やくしゃみから放出されたウイルスを吸い込んで起こる飛沫感染と、ウイルスが付着したものに触れた手で眼や鼻、口などにさわると、その粘膜からウイルスが侵入して起こる接触感染とがあります。

●感染を防ぐには、○手洗い、うがいを行うことです。石鹸を使用し、指の間や手首などに洗い残しのないように、念入りに手を洗いましょう。○人ごみをなるべく避けるのも有効です。やむをえず、人込みに入る場合には、マスクを着用しましょう。

インフルエンザに●かかってしまったら、○いつもより着込むなど暖かくし、よく寝る ○お風呂やシャワーは控える ○しっかりと水分補給をとる などを心がけましょう。高い熱が出ると、その分皮膚から蒸発する水分の量が多いといわれています。熱が出ることによってウイルスが減少しますが、その分汗がたくさん出ます。そのため、脱水症状をととても起こしやすいのです。脱水症状とは、身体の水分が不足することです。しっかりと水分補給をすることを忘れないでください。水だけではなく、ジュースやお茶、またはスープなどご自身が飲みやすいと思われるものであれば何でも大丈夫です。もちろん、つらいときは病院へ行くことも必要です。福祉行動等でご相談ください。

インフルエンザは、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周りの人にうつしてしまう可能性があり、特に発症してから最初の3日間ほどが最も感染力が高いと考えられます。熱がおさまっても、あまり出歩かず他人にうつさないような配慮も必要です。まずは、うつらないように注意しましょう。この一年、みなさんが健康であることをお祈り致します。



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。一人でも多くの方に召し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。