



# おにぎり通信

2015年6月13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。

いよいよ関東も梅雨入りです。

梅雨の語源は、梅の実が熟すところに降る雨だから、という説があります。

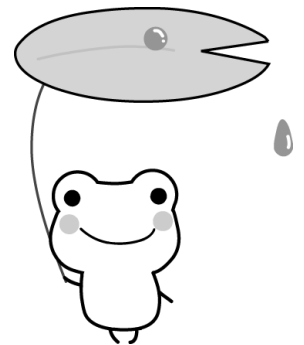
梅雨は、中国や台湾でもあります。中国語では、梅雨のことを「梅雨（メイユ）」

「黄梅雨（ファンメイユ）」と言います。これも、梅の実が熟すころの雨の意味です。日本と同じですね。

梅雨に入ると、湿った空気のせいで、どうしても体調を崩しがちになります。

皆様もどうか気をつけてくださいね。

具合が悪いと感じた時は早めに福祉行動を利用してください。



☆6月1日（月）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：6月15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

## く 梅干のまめ知識

みな ぞん なかま おお うめほ  
皆さんご存じの通り、おにぎり仲間のおにぎりには大きな梅干しが入っています。

こんかい うめ こうよう はなし  
今回は、梅の効用についてちょっとお話しします。

### ◎梅は血液に良い。

しょくもつ おお さんせい せい りょうほう た  
食物は大きく、酸性とアルカリ性の2つに分かれます。この両方を食べることが、  
けんこう まも ひつよう わたしたち ふだん た しょくじ こめ むぎ にく  
健康を守るためには必要です。しかしながら、私達が普段食べる食事(米、麦、肉、  
さかな さんせい しょくもつ ひつぜんてき からだ さんせい  
魚など)は酸性の食物なので、必然的に体は酸性になりがちです。

そこで、バランスを取るために、アルカリ性の食品を食べることが必要なのです  
が、その代表格が梅干しです。

とく や うめほ けつえき せいぶん ふく  
特に、焼いた梅干しには血液をさらさらにする成分(ムメフラール)が含まれて  
います。

### ◎梅で夏バテ防止!

うめ だえき ぶんび うなが こうか だえき よ で しょくよく で  
梅は、唾液の分泌を促す効果があります。唾液が良く出ると、食欲が出て、また、  
かつせいさんそへ うめ た なつ しょくよくふしん  
活性酸素を減らすこともできます。そのため、梅を食べると夏バテや食欲不振  
を防ぐことができるのです。

みな さん、ぜひ、梅干しでこれからの季節を乗り切りましょう!



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)