



# おにぎり通信

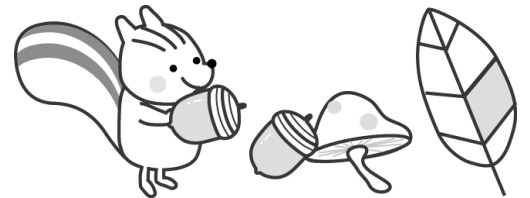
2015年11月7日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

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。

先日11月3日(火)は「文化の日」でした。

文化の日は、国民の祝日に関する法律によれば、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としています。

11月3日は1946年(昭和21年)に日本国憲法が公布された日であり、日本国憲法が平和と文化を重視していることから、1948年(昭和23年)に公布・施行された祝日法で「文化の日」と定められました。日本国憲法は、公布から半年後の1947年(昭和22年)5月3日に施行されたため、5月3日も憲法記念日として国民の祝日となっています。



## ☆10月26日(月) 福祉行動報告

1名参加されました。

Aさん(50代)生活保護申請のため、台東区の福祉事務所に行きました。

## 次回の福祉行動：11月9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

## ＜うがいの方法＞

れいねん さむ とも かぜ ひ ことし かぜ はじ  
例年、寒さと共に風邪を引きやすくなります。今年もすでに風邪がはやり始めています。

かぜ ふせ こうかてき て こんかい しかた  
風邪を防ぐのに効果的なのが、手洗いとうがいです。今回は、うがいの仕方についてお話しします。

まず、口に軽く水を含み、正面を向いたまま「グジュグジュ」と口の中をゆすぎ、吐きだします。これを2回繰り返します。口の中の食べかすを流すことが目的です。

つぎ くち みず ふく かお うえ てんじょう む む くち あ  
次に、口に水を含んでから、顔を上（天井を向くように）に向けて、口を開けながら、「あー」や「がー」と声を出す。または出すつもりで「ガラガラ」と、のどをゆすぎます。1回に10秒ぐらいかけて、2～3回行います。のどを水で潤して、埃や菌などを洗い流すことが目的です。

いちにち すうかい かぜ わり ふせ い  
一日に数回うがいをすることで、風邪の4割は防げると言われています。

ふゆ ひとご きかい おお き  
冬は、人混みがあるところに行く機会も多いので、これを機に、こまめにうがいをしてみてはいかがでしょうか。



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  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先: 080-7795-8535