



# おにぎり通信

ねん がつ か どのよう よつ や なかま  
2015年11月14日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび よつ やしゅうへん ぎんざ ひび やこうえん とうきょうえき  
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

しゅうへん せいかつ かたがた ほうもん  
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。

とうきょうえき しゅうしやう おそ ばしよ しめ ひょうばん  
JR東京駅には首相が襲われた場所を示す標板が2つあります。1つは  
はらたかしゅうしやう まる うちみなみぐち かいさつ て はまぐち お  
原敬首相のもので、丸の内南口の改札を出たところにあり、もう1つは浜口雄  
さちしゅうしやう えきこうない しんかんせん の か ぐち  
幸首相のもので、こちらは駅構内の新幹線乗り換え口のところにあります。

はまぐちしゅうしやう きやう ねんまえ しやうわ ねん がつ にち とうきょうえき うよくせいねん  
浜口首相は、今日から85年前の昭和5年11月14日に東京駅で右翼青年に  
ピストルで撃たれ、9か月後に命を落としました。普段から覚悟を持って政務に  
あたっていた浜口首相は、襲われた際に「男子の本懐」と言い、これが自身を題材  
とした小説やドラマの題名にもなっています。浜口首相は、儉約を強いる等、  
ほんらい こくみん よろこ せいさく お すず  
本来なら国民から喜ばれない政策を推し進めましたが、それでもライオン宰相  
と呼ばれ人気が高かったのは、その極めて清廉実直な人柄によるものでした。  
ぐんぴ しゅうしやう こくさいきやうちやう めざ はまぐちしゅうしやう しこ にっぽん せんそう すず  
軍備の縮小と国際協調を目指した浜口首相の死後、日本は戦争へと進んで  
いくこととなります。せいじか みな じんぶつ よ なか すこ よ  
政治家が皆こんな人物であれば、世の中が少し良くなる気が  
します。

がつか かげつ ふくしこうどうほうこく  
☆11月2日(月) 福祉行動報告

どなたもお見えになりませんでした。

じかい ふくしこうどう がつ にち げつ  
次回の福祉行動:11月16日(月)

とうきょうえきまる うちきたぐち か あさ じ ぶん しゅうごう  
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。

きつえんじよよこ なら あかふじ え つうしん もの  
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。びやうき やケガの治療を希望される方や体  
やす かた いっしょ ふくしじむしよ せい せいかつそうだんしつ どうこう  
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。  
ふくしこうどう げんそく まいしゅうげつやうび おこな ふくしこうどう さんか かた じしん  
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  
きぼう じしん ことば ふくしじむしよ った な た  
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で成り立ちます。

もより ふくしじむしよ 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

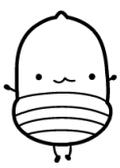
せい せいかつそうだんしつ ちよだくこうじまち  
聖イグナチオ生活相談室...千代田区麴町6-5-1

めんえきりょく  
【免疫力】

めんえき め み さいきん からだ まち しく からだ なか  
免疫とは、目に見えない細菌やウィルスから身体を守る仕組みです。身体の中  
めんえき なんじゅう ぼうぎょ つく か ぜ かんせんしょう  
には免疫による何重もの防御システムが作られていて、風邪などの感染症をは  
じめとする様々な不調や病気から知らないうちに身体を守っています。人間の  
からだ なんびやくまんしゅるい こと こうたい じゅんぴ そと はい きん  
身体は何百万種類もの異なった抗体を準備して、外から入ってくるばい菌  
かがくぶっしつ しゅるい いぶつ げきつい とねがわすすむはかせ  
やホコリ、化学物質など、あらゆる種類の異物を撃墜するのです。利根川進博士  
は、このシステムの謎を解明し、1987年にノーベル賞を受賞しています。

めんえき はたら さいきん たいない しんにゅう  
免疫がしっかりと働いていれば、細菌やウィルスが体内に侵入したとしても、  
ほんかくてき かんせん ひ お まえ げきたい ろうか すいみんぶそく かじょう  
本格的な感染を引き起こす前に撃退できます。しかし、老化や睡眠不足、過剰な  
うんどうぶそく へんしよく えいようぶそく ていたいおん よういん  
ストレス、運動不足、偏食による栄養不足、低体温など、さまざまな要因によ  
ってその機能が抑えられ、本来の働きができなくなります。免疫力が一時的に  
きのう おさ ほんらい はたら めんえきりょく いちじてき  
下がっている人は、こうした要因を排除して逆に免疫機能を向上させるような  
さいかつしゅうかん こころ びょうき ぶせ ちから たか めんえきりょく いちじてき  
生活習慣を心がけることで、病気を防ぐ力を高められます。免疫力の一時的  
ていか しょうじょう くたいてき かんそうはだ はだあ こうないえん  
な低下は、いくつかの症状、具体的には、①乾燥肌などの肌荒れ、②口内炎、  
きず なお おそ かのう げり べんぴ ちょう ぶちょう つか  
③傷の治りの遅さや化膿、④下痢や便秘などの腸の不調、⑤疲れやだるさ、⑥  
か ぜ ちゅうじえん へんとうえん かんせんしょう はや き  
風邪やインフルエンザ、中耳炎、扁桃炎などの感染症、などで早めに気づくこ  
とができます。自分自身の健康状態を知って、身体の変化を敏感に感じ取られ  
ひ び せいかつ めんえきりょく い じ なか じゅうよう ちょう  
ば、日々の生活で免疫力を維持することにつながります。中でも重要なのが腸  
ちょうし ととの ちょう そと いぶつ いちばんせっしよく ばしよ  
の調子を整えることです。腸は外からの異物に一番接触しやすい場所であり、  
にんげん めんえき わり ちょう まわ しゅうちゅう  
人間の免疫システムの6～7割が腸の周りに集中しているためです。

めんえきりょく せいかつしゅうかん あ かのう せいかつ  
免疫力は、ちょっとした生活習慣で上げることが可能です。生活のリズムを  
ととの とく まいにちおな じかん ね お あたま  
整えること、特に毎日同じような時間に寝て起きることが重要です。また、頭  
からだ てきど しげき う だいじ ひと あ まち である  
や体に適度な刺激を受けることも大事です。人と会ったり、街を出歩いたりす  
ることは頭や体に刺激を与えます。加えて、真面目はほどほどに、好きなこと  
あたま からだ しげき あた くわ まじめ す  
をして面白く生きることも、免疫力向上に良いようです。実際、真面目で責任感  
おもしろ い めんえきりょくこうじょう よ じっさい まじめ せきにんかん  
が強い人より、都合よく他人のせいにする人や、上手く行かなくても気にせず  
つよ ひと つごう たにん ひと うま い き  
方向転換する人の方が長生きする、という調査結果が出ています。



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、ゴミ箱に  
い かつ けい ねが かなら  
入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその  
ひ め あが くだ ひとりいっこ ねが  
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  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535