



おにぎり通信

2016年6月11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6月11日は「入梅」、つまり暦の上で梅雨が始まる日です。

入梅は、太陽の黄径が80度に達する日です。入梅から約30日間が暦の上での「梅雨」になります。昔から農家にとって梅雨入りの時期を知ることは田植えの日取りを決めるのに重要だったので、入梅という雑節（二十四節気・五節句などの暦日のほかに、季節の移り変りをより適確に掴むために設けられた、特別な暦日のこと）が作られました。

ただ、現代の気象上の梅雨入りと入梅の日付は異なります。

2016年の関東地方の梅雨入りは6月4日～11日頃とのことなので、この通信が皆様のお手元に届くころには東京も梅雨入りしているでしょう。

☆5月30日（月）の福祉行動報告
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13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」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

＜食中毒にご用心＞

梅雨ときは湿度が高くなるため、食品が傷みやすくなり、食中毒が起きやすくなります。

食中毒を防ぐためには、以下の2つが重要です。

①食品はなるべく早めに食べる、少しでもおかしいと思ったら食べない。

②手を丁寧に洗う。

①についてですが、おにぎり仲間のおにぎりをはじめ、夏場の食べ物は必ずその日のうちに食べるようにしてください。

食べる際には、色や匂いがおかしくないかどうか確認し、少しでもおかしいと思ったら捨てましょう。

②については、石鹸を使わず流水で手を洗うだけでも細菌を減らすことができます。

手洗いは、以下の順番ですと効果的です。

①手のひらをこすり合わせ ②手の甲をなで洗い ③指の間を洗い

④親指の周りを洗い ⑤爪の先を手のひらに立てて洗い ⑥手首の周りを洗う

⑦最後に流水でよく流す

ちょっとした工夫で食中毒になる危険を大幅に減らすことができますので、ぜひやってみてください。



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