



# おにぎり通信

2016年6月18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。

関東甲信地方は、6月5日に梅雨入りしました。今年は、平年に比べると3日早く、昨年に比べると2日遅い梅雨入りでした。平年並みですと、梅雨はこれから1ヶ月半ほど続き、7月21日頃が梅雨明けとなります。

今年はまだ雨が多く、最近の東京中心部の雨量は例年の8割程度、ダムのあるあたりはさらに少なく、東京を含む関東6都県に水を供給する利根川水系のダム8ヶ所の貯水率が、6月8日の時点で5割を切り、同日時点での過去最低の貯水率となっています。雨が降るのは嬉しくはないですが、あまり少ないのも困りものです。



## ☆6月6日(月) 福祉行動報告

Aさん(40代) 千代田福祉事務所へ行き、生活保護の相談をされました。

## 次回の福祉行動:6月20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。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日にを行います。福祉行動は、参加される方が、ご自身の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。

## 最寄の福祉事務所

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 3階

## 【足の裏の健康法】

足は第二の心臓とも言われ、足の裏は神経が多く敏感な場所です。足の裏に刺激を与えるのを健康法として取り入れている人も多く、青竹踏みをしたり、ブーツのあるサンダルを履いたりします。足つぼマッサージを行う店舗も良く見られますが、実は、足の裏には、ツボはたった1つしかありません。身体中には、全部で400ぐらいのツボがありますが、足裏のツボは「湧泉」というもののみです。足つぼマッサージと称されているのは、針やお灸などとは異なり、東洋医学に基づいたツボ療法ではないのです。

では、足つぼマッサージとは何なのでしょう。これは、リフレクソロジーと呼ばれており、100年ほど前にアメリカで開発され発展してきたものです。リフレクソロジーは、足の裏には全身のあらゆる部位に対応している場所があるという考えの下に、これらに圧力をかけて刺激することで、身体を活性化して、元気にしようとするものです。長い歴史を持つ東洋医学は、考え方やそれに基づく治療法が確立されていますが、歴史が比較的浅いリフレクソロジーにおいては、どうして足の裏に刺激を与えると効果が出るのかという理由でさえ、まだはっきりとは分かっていません。

一方、その利点は、手軽で、簡単なことです。体中の何百という数のツボが、それぞれの部分に作用するかを把握しないとイケない針やお灸、按摩は、国家資格を持つ鍼灸師や指圧師などが行うのに対し、リフレクソロジーは、基本的には、足裏を押ししたり、揉んだり、あるいは足の指を引っ張ったりして、マッサージすれば良いので、自分で行うことも可能です。コツは、力を入れ過ぎないことです。できるだけ両手を使い、片方の手で足を支え、もう片方の手で足の裏を刺激します。この時、親指だけでなく、他の指や、握りこぶしなども交替で使うようにし、また自分の体重を利用して力を掛けると、手や指が疲れにくく、長い時間、気持ちよく続けることができます。



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