



# おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よ や なかま  
2016年 7月 16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  
えきしゅうへん せいかつ かたがた ほうもん  
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。

かんとうなんぶ あめ ふ しゅとけん みず とねがわすいけい  
関東南部ではそれなりに雨が降っているのに、首都圏の水がめである利根川水系では  
がつ にちよる だんかい ちよすいりつ だい しゅすいせいげん  
7月9日夜の段階で、貯水率が49パーセント台となっています。すでに取水制限が  
はじ きゅうすいせいげん おお えいきょう げんあつきゅう  
始まっていますが、給水制限になると、みなさんにも大きな影響があります。〈減圧給  
すい じゃぐち あ みず いきお で じかんきゅうすい  
水〉になると、蛇口を開けても水が勢いよく出てきません。さらに〈時間給水・  
だんすい いちにち うち じかん じかん き じかん みず で  
断水〉になると、1日の内8時間、5時間など決まった時間にしか水が出なくなります。

ふくしこうどうほうこく がつ にち げつ  
〈福祉行動報告〉 7月4日 (月)

どなたもさんか  
どなたも参加されませんでした。

らいしゅう ふくしこうどう にち さいじつ にち かようび  
来週の福祉行動は18日が祭日のため、19日 (火曜日) になります!!

じかい ふくしこうどう がつ にち か とうきょうえきまる うきたくち ち か あさ じ  
次回の福祉行動：7月19日 (火) 東京駅丸の内北口地下に朝8時

ぶん しゅうごう きつえんじよ ちか なら  
30分までに集合してください。喫煙所の近くにあるコンビニの並びの

あか ふじ え つうしん も もの たいぎ  
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、

こえ びょういん い かた からだ やす かた いっしょ ふくし  
声をかけてください。病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒に「福祉

じむしょ どうこう ふくしこうどう まいしゅうげつようび げつようび  
事務所」まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は毎週月曜日 (月曜日が

しゅくじつ かようび ふくしこうどう さんか かた じしん  
祝日のときは火曜日) です。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の

きぼう じしん ことば つた な た  
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

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 ちよだくやくしよ かい  
千代田区福祉事務所・千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 3階

ねっちゅうしょう よぼう  
〈熱中症を予防するには〉

かぜとお ふく き ぼうし ひ えんてんか さぎょう こうどう さ  
風通しのいい服を着て、帽子などで日よけする。炎天下での作業や行動を避け、  
のど かわ すいぶん えんぶん ほきゅう  
喉が渇いていなくても、こまめに水分や塩分を補給する。

ねっちゅうしょう おも  
〈熱中症かなと思ったら〉

けいど た がえ たいりょう あせ  
《軽度》めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗

たいさく すず ばしょ いどう いふく  
〈対策〉→ 涼しい場所に移動する、衣服をゆるめる、  
わき した あし つ ね れいすい ひ  
脇の下や足の付け根を冷水などで冷やす

ちゅうど ずつう は け ぜんしん  
《中度》頭痛、吐き気、全身のだるさ

たいさく けいど ばあい たいさく かいふく じりき すいぶん  
〈対策〉→ 軽度の場合の対策をしても回復しない、自力で水分がとれな  
ばあい いそ びょういん  
い場合は、急いで病院へ。

こま はんだん まよ きゅうきゅうそうだん れんらく  
困ったときや判断に迷うときは救急相談センターに連絡を。

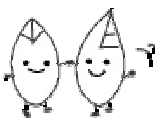
きこう お お  
#〔シャープ〕の記号を押してから7・1・1・9を押す。

じゅうど こうねつ いしき  
《重度》高熱、けいれん、意識がもうろうとなる

たいさく ちか こうしゅうでんわ ある ばあい  
〈対策〉→ 近くに公衆電話がなかったり、あっても歩いていけない場合  
とお ひと たの きゅうきゅうしゃ よ  
には、通りがかりの人に頼んで救急車を呼んでもらう

きゅうきゅう でんわ こうしゅうでんわ むりょう れんらく  
\* 救急に電話をするときは公衆電話から無料で連絡できる

こうしゅうでんわ こうか ばん しょうぼう きゅうきゅう つうほう  
公衆電話は硬貨やテレホンカードなしで119番（消防・救急）に通報できま  
す（ちなみに110番〔警察〕も同じ）。デジタル公衆電話（液晶パネルがついて  
いるもの）はそのまま受話器をとって119番を押せばよく、アナログ公衆電話は  
きんきゅうつうほう お つづ ばん お  
「緊急通報ボタン」を押したあとに続けて119番を押せばよい。



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。一人でも多くの方に召  
し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535