



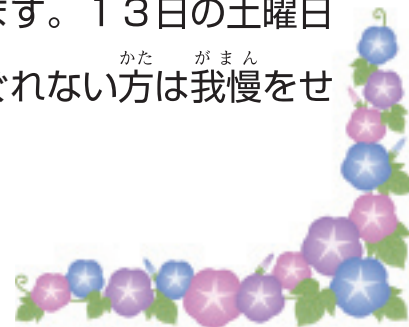
おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よ や なかま
2016年 8月 27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。

なつ さか かん ざんしょ みま もう あ ねん
まだ夏の盛りといった感じですが、残暑お見舞い申し上げます。2020年
とうきょう がつ にち がつ にち がつ
の東京オリンピックは7月24日から8月9日まで、パラリンピックは8月
にち がつ にち かいさい ねんねんあつ ほんとう
25日から9月6日まで開催されます。年々暑さがきびしくなるなか、本当
じ き おくがいきょうぎ かいさい しんぱい にち どようび
にこの時期に屋外競技を開催していいのかと心配になります。13日の土曜日
ひびやこうえん ひとり きゅうきゅうはんそう たいちょう かた がまん
には日比谷公園で一人を救急搬送しました。体調がすぐれない方は我慢をせ
はや もう で
ずに、早めに申し出てください。

ふくしこうどうほうこく がつ にち げつ
<福祉行動報告> 8月15日(月)
どなたもさんか
どなたも参加されませんでした。



じかい ふくしこうどう がつ にち げつ とうきょうえきまる うちぎたくち ち か あさ じ
次回の福祉行動：8月29日(月) 東京駅丸の内北口地下に朝8時

ぶん しゅうごう きつえんじよよこ あかふじ かがや
30分までに集合してください。喫煙所横の赤富士「輝く」の絵のとこ

つうしん も もの たいぎ こえ
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

びょういん い かた からだ やす かた いっしょ ふくしじむしょ
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

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 しゅくじつ かようび
アが同行いたします。福祉行動は毎週月曜日(月曜日が祝日のときは火曜日)です。

ふくしこうどう さんか かた じしん きぼう じしん ことば
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

つた な た
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 ちよだくやくしょ 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

きょう がつ にち えきけんき ひ えど じだい じゅがくしゃ かいばらえきけん
今日、8月27日は、益軒忌という日です。江戸時代の儒学者、貝原益軒
が1714（正徳4）年に亡くなった命日です。

かいばらえきけん くらだはん げんざい ふくおかけん つか にだいはんしゅ いか
貝原益軒は、黒田藩（現在の福岡県）に仕えましたが、二代藩主の怒りに
ふれ、一時、浪人生活を余儀なくされ、この浪人生活の間に江戸や長崎で修
ぎょう かさ
行を重ねました。

わたし かいばらえきけん ようじょうくん あたま う
私は、貝原益軒といえば、まず、「養生訓」が頭に浮かびます。

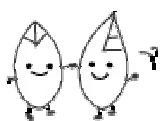
ようじょうくん けんこうてき せいかつ か
「養生訓」は、健康的な生活について書いています。

ようじょうくん ようじょう かなめ しょう いちじ い いか じゅうにしょう
養生訓には、養生の要は「少」の一字にあると言って、以下の「十二少」
しめ
を示していました。

しょく すく の すく いつ あじ すく
「食を少なくし、飲むことを少なくし、五つの味のつけすぎを少なくし、
しきよく すく くちかず すく こと すく いか すく うれ
色欲を少なくし、口数を少なくし、事を少なくし、怒りを少なくし、憂いを
すく かな すく おも すく ね すく
少なくし、悲しみを少なくし、思いを少なくし、寝るのを少なくするべきで
ある。」

た さげ のみもの こ あじ しきよく む だ
これは、食べすぎ・酒などの飲物・濃い味つけ・色欲・無駄ばなし・
しごと いか うれ かな なや すいみん すく
仕事・怒り・憂い・悲しみ・悩み・睡眠などを少なくすることだということ
です。このように何でも控え目にすれば、げんき へ ないぞう そこ
元気は減らず、内臓を損なうこと
がない。これが寿命を保つ道であると言っています。十二のことにかぎらず、
なにごと よく すく い いんしょく なや ね
何事も欲を少なくするとよいと言います。飲食もそうですが、悩みや寝すぎ
もきりよく うしな なにごと す びょうき
も気力を失うということです。何事も過ぎると病気になりやすいそうです。

みなさんのなかにもお酒を飲む方がいると思いますが、ほどほどが良いよ
うです。また、げんき す もくひょう ひつよう もくひょう も げんき ひつ
元気に過ごすには目標が必要です。目標を持つには元気が必
要です。どうぞやりたいことがあれば、げんき つぎ もくひょう む あゆ
元気に次の目標に向け歩みだしてく
ださい。まいしゅうげつよう ふくしこうどう てつだ
毎週月曜の福祉行動などで、できるところはお手伝いいたします。



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に、ゴミ
ばこ い かたづ きょうりよく ねが
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。ひとり おお かた め
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