



おにぎり通信

2016年 9月3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。

月の満ち欠けによって暦を作っていた太陰暦(旧暦)では、7、8、9月を秋としていました。その真ん中の8月15日を中秋といいます。

今年の中秋の名月は新暦の9月15日(午前4時05分)になりますが、満月になるのは2日後の9月17日(十七夜)です。

涼しい風に吹かれながら、お月見ができるといいですね。



【福祉行動報告】 8月22日(月)
どなたも参加されませんでした。

次回の福祉行動：9月5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。喫煙所近くの赤富士「輝く」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。福祉行動は毎週月曜日(月曜日が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。

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 千代田区役所 3階

夏に多い脳梗塞

こうけつあつ あき ふゆ さむ きせつ ちゅうい ひつよう おも
高血圧は秋・冬の寒い季節に注意が必要と思いませんか？

まちが ざんしょ
間違いではありませんが、夏も注意が必要な季節です。9月になったとはいえ、
まだまだ残暑がつづいていきますから、注意が必要です。

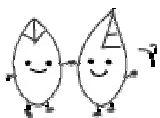
こうけつあつ ひと あつ たいてき
高血圧の人にとっては暑さは大敵です。

かわ みず の あ まえ ろうか かわ
のどが渴いたときに水を飲むのは当たり前のことですが、老化とともにのどが渴
かなくなってきました。また暑い日でもまったく汗をかかないから水分を補給する
必要はないと考えている人も少なくありません。

こうけつあつ どうみやくこうか そくしん のう けっかん つ
高血圧は動脈硬化を促進するので、脳の血管が詰まりやすくなっています。そこ
すいぶんほきゅう じゅうぶん だっすいしょうじょう お のう けっかん つ かのうせい たか
に水分補給が充分でないために脱水症状が起きると、脳の血管が詰まる可能性が高
まります。それが証拠に脳梗塞は冬場より夏のほうが多いとされています。

くち うご いへん まわ ことば で くち し
〈口の動きの異変・ろれつが回らなくなる〉〈言葉が出なくなる〉〈口がうまく閉め
られなくなる〉〈顔に歪みが出る〉〈片方の手足に力が入らない・痺れが起こる〉
かたほう め まく み し や せま め しょうてん あ
〈片方の目に膜がかかったように見えなくなる〉〈視野が狭くなる〉〈目の焦点が合
わなくなる〉〈物が二重・三重になって見える〉〈人の言うことがうまく理解できな
い〉〈思ったように文字が書けない〉など、自覚症状に気がつくか気がつかないか
で、早めの受診が可能になります。

ふくしじむしょ とお びょういん い はんざつ はんざつ
福祉事務所を通して病院へ行くというのはすこし煩雑です。その煩雑さゆえに、
じゅうしん かた すく おも ちょうし わる
受診をためらう方も少なくないと思います。しかし、調子が悪いにもかかわらず
ようす み なお あっか おそ はや びょういん い
様子を見ていても治らずに悪化してしまえば、遅かれ早かれ病院に行くことになり
ますから、早めに自分の意思で病院につながったほうがいいと思います。



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