



おにぎり通信

ねん がつついたち とよう よつや なかま
2016年10月1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
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
しゅうへん せいかつ かたがた ほうもん
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。

きょう がつついたち とみん ひ とみん ひ せいいてい ねんいじょう た
今日10月1日は都民の日です。都民の日は、制定されてから60年以上が経
ちます。東京都民にとっては当たり前のように思われますが、こうした都道府県
とうきょうとみん あ まえ おも とどうふけん
民の日は、全国的に見ると、それほど当たり前でもありません。都道府県民の日
みん ひ ぜんこくてき み あ まえ とどうふけんみん ひ
や都道府県創立の記念日を制定しているのは、全国47都道府県のうち半分以下
とどうふけんぞうりつ きねんび せいいてい ぜんこく とどうふけん はんぶんい か
の20都県程度です。関東や中部ではこうした日があるところの方が多ですが、
とけんていと かんとう ちゅうぶ ひ ほう おお
近畿より西では少数派となっており、近畿では和歌山、中国では岡山と鳥取、
きんき にし しょうすうは きんき わかやま ちゅうごく おかやま とっとり
四国では愛媛、九州では大分だけです。

とみん ひ とない おお がっこう やす うえのどうぶつえん とうきょうと かんり
都民の日には、都内の多くの学校が休みになり、上野動物園など東京都が管理
はくぶつかん びじゅつかん こうえんなど ぶたん ゆうりょう ひ むりょうかいほう
している博物館・美術館・公園等は、普段は有料なところも、この日だけ無料開放
されます。しかしながら、世界的に見ると、イギリスの大英博物館や、アメリカ
せかいてき み だいえいはくぶつかん
のスミソニアン博物館・動物園など、首都にある代表的な施設は、いつでも無料
はくぶつかん どうぶつえん しゅと だいはうてき しせつ むりょう
のところが多くあります。日本の首都である東京、4年後の2020年東京オ
おお にほん しゅと とうきょう ねんご ねんとうきょう
リンピックを控え、世界の人たちを歓迎するうえでも、都民の日の1日だけなど
ひか せかい ひと かんげい とみん ひ にち
と言わず、いつでも気軽に立ち寄れる無料の施設がたくさん増えると、そこに住
い きがる た よ むりょう しせつ ぶん す
む我々にとっても良いのではないかと思います。

がつは つか か ぶくしこうどうほうこく み
☆9月20日(火) 福祉行動報告 どなたもお見えになりませんでした。

じかい ぶくしこうどう がつみつ か げつ
次回の福祉行動:10月3日(月)

とうきょうえきまる うちきたぐち か あさ じ ぶん しゅうごう きつえんじよちか
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

あかふじ かがや つうしん も もの たいき
くの赤富士「輝く」のオブジェのところに「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

かた いっしょに ぶくしじむしょ どうこう ぶくしこうどう げんそく まいしゅうげつようび おこな
方と一緒に「福祉事務所」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。

ぶくしこうどう さんか かた じしん きぼう じしん ことば ぶくし
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

じむしょ つた な た
事務所に伝えることで成り立ちます。

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 かい
千代田区福祉事務所…千代田区九段南1-2-1 3階

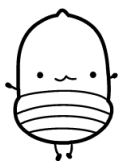
まんぼ
【1万歩】

人は、「1日1万歩」以上を歩くことが、理想と考えられています。日本人の歩数は、1日平均で、男性が約7千歩、女性が約6千歩です。その数は年々減少しており、人はどんどん歩かなくなっています。いろいろな場合の歩数を見ても、1日家にいると3千歩、車で通勤する人は4千歩、主婦が買い物に行った日で6千歩、電車で通勤する人は8千歩、部活で運動する中高生は1万5千歩、良く遊ぶ幼稚園児は3万歩ぐらいになります。

ところで、1万歩とはどのくらいなのでしょう。歩く速さや歩幅は、みんな違いますし、年齢や性別によっても異なりますが、平均で見ると、時間にして100分（1時間40分）、距離にして6～7kmぐらいです。だいたい1分で100歩です。普段、特別なことはしなくても日常生活で3～4千歩くらいは歩くので、それ以外に6～7千歩、時間にして60～70分ぐらい歩くと良い計算になります。1日の終わりに、今日自分がまとまって歩いた時間を足してみ、それが1時間くらいになっていけば、十分活動した、身体に良い1日だったということになります。

日本人約7万人を10年間追跡した研究によると、毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較した場合、1時間以上歩く人は、脳の血管が詰まる脳梗塞で死亡する危険性が3割近く減少し、心筋梗塞を含む心臓・血管の病気で死亡する危険性は2割近く減少するという結果も出ています。

我々が、皆さんにおにぎりを配って歩いている時間も、だいたい1時間ちょっとです。このくらい歩くことが毎日できれば、きっと健康になるはずですよ。



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