



おにぎり通信

2016年10月22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、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。

明日、10月23日は新潟県中越地方に大きな被害をもたらした新潟県中越地震が起きた日です。2004年のことです。地震の最大震度は7。1995年の阪神・淡路大震災以来、観測史上2番目の大地震でした。新潟県北魚沼郡川口町(現長岡市)を震源とし、死者は68人、負傷者は約4800人に達しました。突然の大災害で家族や友人を亡くされた方々の悲しみを思うと、とても辛い思いがします。犠牲者のご冥福を改めてお祈りします。

☆10月11日(火)の福祉行動報告

1名参加されました。

Aさん(60代) 千代田福祉で自立支援センターに申し込みました。

次回の福祉行動：10月24日(月)

朝8時30分までに東京駅丸の内北口地下に集合してください。

喫煙所横の赤富士「輝く」の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機していますので、声をおかけください。

病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒にご希望の福祉事務所まで、ボランティアが同行いたします。

福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。

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。

最寄の福祉事務所ほか

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

《果物の効用》

厚生労働省、農林水産省が作成する「食事バランスガイド」によれば、1日あたり野菜350グラム、果物200グラムを摂取するように求めています。ただ、野菜が不足していると考える人が多い半面、果物が不足していると考える人はまだまだ少ないようです。

そんな果物ですが、近年の研究によれば、ミネラルや食物繊維、フィトケミカルが含まれ、体の調子を整えたり、病気の予防に役立つことが分かってきました。なかでも果物の色素や香り成分であるフィトケミカルには強い抗酸化作用があり、体内で発生した活性酸素を取り除き、免疫力を高める働きがあるとされています。

現代人はストレスなどで体内に活性酸素が発生しやすくなっています。栄養バランスだけでなく、活性酸素から身を守るためにも、果物を多く食べるように心がけてはいかがでしょうか。

また、果物には抗酸化作用以外にも様々な効能があると言われています。代表的な効能を紹介しますので、みなさんも参考にしてみてください。

<果物の効能>

スイカ、グレープフルーツ、柿 → 動脈硬化予防、紫外線対策、アレルギー対策
みかん、メロン → コレステロール調整
パイナップル、マンゴー → 加齢による視力低下予防
レモン、柑橘類 → 高血圧予防、前立腺炎の緩和、アレルギー対策
ブルーベリー → 高血圧予防、肝機能の保護



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。

受け取るのは、1人1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