



おにぎり通信

2016年11月5日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私（わたし）たちは毎週（まいしゅうどようび）土曜日（どよう）に、銀座（ぎんざ）・日比谷公園（ひびやこうえん）、東京駅周辺（とうきょうえきしゅうへん）で生活（せいかつ）されている方々（かたがた）を訪問（ほうもん）しているボランティアグループです。

早い（はや）ものでもう11月（がつ）です。今年（ことし）もあと2カ月（かげつ）弱（お）で終わり（お）です。

11月（がつ）は別名（べつめい）「霜月（しもつき）」と呼ば（よ）れます。「霜月（しもつき）」とは文字（もじ）通り（とお）り「霜（しも）が降（ふ）る月（つき）」の意（い）味（み）です。

とい（と）っても、東京（とうきょう）では霜（しも）が降（ふ）るの（の）は、毎年（まいとし）12月（がつ）半（なか）ば（み）です（さ）から、まだ（まだ）先（さき）です。

さら（さ）に、最近（さいきん）は温暖化（おんだんか）の影（えい）響（きやう）で霜（しも）も中（なか）々（なか）見（み）られ（な）く（な）って（き）て（い）ま（す）。

そ（そ）の他（た）、11月（がつ）中（ちゆう）には「酉（とり）の市（いち）」もあ（あ）り、年（ねん）末（まつ）へ向（む）か（う）準（じゆん）備（び）が（さ）れ（て）い（き）ま（す）。

日（ひ）々（び）寒（さむ）く（な）り（ま）す（の）で、皆（みな）様（さま）もど（ど）う（か）お（お）身（み）体（たい）ご（ご）自（じ）愛（あい）く（だ）さ（い）。



☆10月（がつ）24日（にち）（げつ）の福（ふ）祉（し）行（こう）動（どう）報（ほう）告（こく）

ど（な）た（も）お（み）見（え）に（な）り（ま）せ（ん）で（し）た（）。

次（じ）回（かい）の福（ふ）祉（し）行（こう）動（どう）：11月（がつ）7日（にち）（げつ）

朝（あさ）8時（じ）30分（ぶん）ま（ま）で（で）に東京（とうきょう）駅（えき）丸（まる）の（の）内（うち）北（きた）口（ぐち）地（ち）下（か）に集（しゅう）合（ごう）し（て）く（だ）さ（い）。

喫（きつ）煙（えん）所（じょ）横（よこ）の赤（あか）富（ふ）士（し）「輝（かが）く」の（の）絵（え）の（の）と（と）ころ（ろ）に「お（お）に（に）ぎ（ぎ）り（り）通（つう）信（しん）」を（を）持（も）っ（た）者（もの）が（が）待（たい）機（き）し（て）い（ま）す（の）で、声（こゑ）を（を）お（お）か（か）け（け）く（だ）さ（い）。

病（びょう）院（いん）に（に）行（い）き（たい）方（か）や、体（からだ）を（を）休（やす）め（たい）方（か）と一（いっ）し（ょ）に（に）ご（ご）希（き）望（ぼう）の（の）福（ふ）祉（し）事（じ）務（む）所（じょ）ま（ま）で、ボ（ボ）ラ（ラ）ン（ン）ティ（ティ）ア（ア）が（が）同（どう）行（こう）い（た）し（ま）す（）。

福（ふ）祉（し）行（こう）動（どう）は（は）原（げん）則（そく）と（と）し（て）毎（まい）週（しゅう）月（げつ）曜（よう）日（にち）に（に）行（い）ま（す）。

福（ふ）祉（し）行（こう）動（どう）は（は）参（さん）加（か）さ（さ）れ（る）そ（そ）れ（ぞ）れ（の）方（か）が、ご（ご）自（じ）身（みん）の（の）希（き）望（ぼう）を（を）ご（ご）自（じ）身（みん）の（の）言（ごん）語（ご）で（で）ハ（ハ）ッ（ッ）キ（キ）リ（リ）と（と）伝（つた）え（る）こ（こ）と（と）に（に）よ（よ）り（り）成（な）り（た）ち（ま）す（）。

もより ふくしじむしよ
最寄の福祉事務所ほか

ちゅうおうくふくしじむしよ 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よ 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

<かぜとインフルエンザの違い>

ふゆ ちか ひと ふ
冬が近づいてくると、かぜやインフルエンザにかかる人が増えてきます。

こんかい ちが はな
今回はこの2つの違いについてお話します。

りょうしゃ ちが ひょう い か
両者の違いを表にまとめると以下のようになります。

	かぜ	インフルエンザ
はっしょうじき 発症時期	ねん とお はっしょう 1年を通して発症	ふゆ はっしょう 冬に発症
しょうじょう しんこう 症状の進行	ゆるやか	きゅうげき 急激
はつねつ 発熱	37~38℃の微熱	38℃以上の高熱
しょうじょう 主な症状	くしゃみ、咳 のどの痛み はなみず はな 鼻水、鼻づまり	せき 咳 のどの痛み はなみず 鼻水 ぜんしん けんたいかん 全身の倦怠感 しょくよくふしん 食欲不振 かんせつづう きんにくづう ずづう 関節痛、筋肉痛、頭痛など

おな しょうじょう で おお ほう しんこく
同じような症状が出ることも多いのですが、インフルエンザの方がより深刻であることがわかります。

とく こうねつ で うたが ほう
特に高熱が出たときにはインフルエンザを疑った方がよさそうです。

みな すこ ぐあい わる かん むり ふくしこうどう りょう はや
皆さんも少しでも具合が悪く感じたら、無理をせず、福祉行動などを利用して早めに病院にかかってください。



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。

う と ひとり 1 こ ねが
受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

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