



# おにぎり通信

2016年12月17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、12月18日は日本が国際連合へ加盟した日です。1956年のことです。国際連合は1945年に設立された国際機関です。

第二次世界大戦を防ぐことができなかった国際連盟の反省に立ち、米国、英国などが中心になって設立しました。

国連への加盟は、国連憲章が掲げる義務を受け入れ、国連によって義務を履行する意思と能力があると認められた、すべての国に開放されています。

現在、193カ国が加盟し、国際平和の維持や国際協力の実現に取り組んでいます。

☆12月9日(月)の福祉行動報告  
どなたもお見えになりませんでした。



次の福祉行動：12月19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。

もより ふくしじむしょ  
最寄の福祉事務所ほか

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

## 《自然の効用》

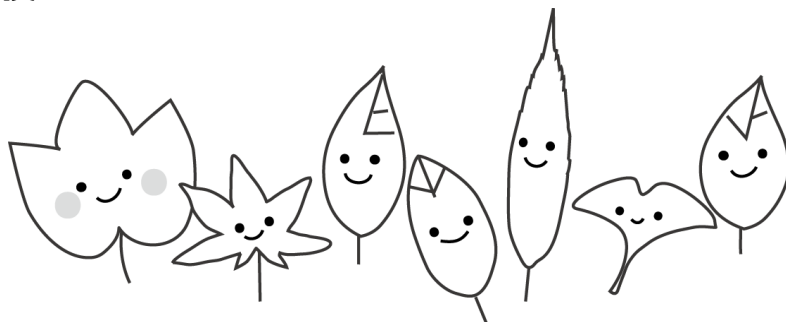
せんじつ しんりん もり ある きかい あか ひざ  
先日、森林インストラクターについて森を歩く機会がありました。明るい陽射し  
もと きぎ しょくぶつ かいせつ き もり ある なに きぶん は  
の下、木々や植物の解説を聞きながら森を歩いていると、何やら気分も晴れてくる  
よゆうな気がしました。

さんさく お ひと き よ そ やす じ  
散策の終わりにインストラクターは「人が木に寄り添うと、休むという字になり  
ます。時には木に手をついて瞑想し、心身をやすめてください」と話しました。

わたし おそ めいそうほう め おお き りょうて つ  
私がインストラクターから教わった瞑想法は、目をつぶり、大きな木に両手を付  
いて、大きく呼吸するというものです。呼吸する際、ヘソの下の丹田に力を入れ、  
おなかへこませながら息を吸うと、たくさん息を吸い込むことができるといいます。  
しょしんしゃ わたし てじゅん おぼ ていっばい きも よ  
初心者の私は手順を覚えるのに手一杯で気持ちが良かった、というわけにはいき  
ませんでした。目をつぶり、大きな木に両手を付いているだけで、十分、リラッ  
クスした気がしました。

いりょうじゅうじしゃ あいだ びょういんない しょくぶつ ふ いんないりよくか にゅういんかんじゃ ちりょうきかん  
医療従事者の間では、病院内に植物を増やす院内緑化が入院患者の治療期間  
たんしゆく ちりょうこうかいぜん やくだ し  
短縮や治療効果改善に役立つことが知られています。

ねんまつねんし なに きせつ よゆう とき みちか しぜん なか めいそう  
年末年始は何かとせわしない季節ですが、余裕のある時に身近な自然の中で瞑想  
し、心身の健康に役立ててはいかがでしょうか？



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