



# おにぎり通信

2017年1月21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。

昨日1月20日は「二十日正月」です。（今週号のおにぎり通信の記事を書くために調べていて、初めて知りました。）

この日を正月の終りとなる節目にする土地も多く、かつては正月の祝い納めとして仕事を休む物忌みの日でした。昔はこの日に鏡開きをすることもあったそうです。この日をもって正月の行事は終了します。

京阪神地方では、正月に用いた鰯の骨や頭を酒粕・野菜・大豆などと一緒に煮て食べることから骨正月・頭正月とも言います。他の地方でも、乞食正月（石川県）、棚探し（群馬県）、フセ正月（岐阜県）などと言って、正月の御馳走や餅などを食べ尽くす風習があるそうです。



次回の福祉行動：1月23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

だいかんはじ  
＜大寒始まる＞

きのう だいかん いり きのう がつ にち だいかん いちねん いちばんさむ  
昨日は、「大寒」の入りでした。昨日から 2月3日までが大寒で、一年で一番寒い  
じき  
時期です。

この時期には、寒稽古など、耐寒のためのいろいろな行事が行われます。

また「寒仕込み」といって、寒気を利用した食べ物（凍り豆腐、寒天、酒、味噌  
など）を仕込むのに最もよい時期とされています。

でも、とにかく寒いです（笑）

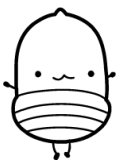
わたしもこれを書きながら、手が冷たく悴んでおり、うまく動いてくれません。

せんじつ としん さいていきおん ひょうてんか すうねんまえ ひびやこうえん つる ふんすい  
先日、都心でも最低気温が氷点下になりました。数年前、日比谷公園にある鶴の噴水  
につららが下がったことがニュースになりましたが、今年はどうでしょう。ご覧に  
なった方がいたら、ぜひ教えてください。

さむ からだ ひ たいちょうふりょう  
寒くなればなるほど、身体も冷えてしまい、風邪をひくなど体調不良になりがち  
です。

みな くれぐれもよる かさ き かぜ あ  
皆さん、くれぐれも夜は重ね着をする、風に当たらないようにするなど、なるべく  
あたたか かくしてやす  
暖かくしてお休みください。

もし、具合が悪くなったら、福祉行動などを利用して、早めに病院へ行きましょ  
う。



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。

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