



# おにぎり通信

2017年5月20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、四ツ谷周辺と銀座、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。

5月に入って暑くなってくると、気を付けないといけないのが熱中症です。これから気温だけでなく湿度もどんどん上がっていくので、注意が必要です。できるだけ涼しい服装をして、帽子などで直射日光を避け、涼しい場所で休憩もとりつつ、水分をこまめにとることが、熱中症の予防につながります。



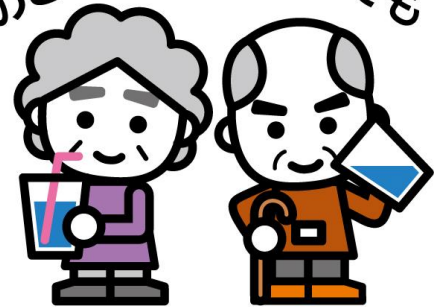
涼しい服装をしよう



涼しい場所を利用しよう



のどがかわいてなくても



水分補給を！

すいぶんほきゅう

☆5月8日(月) 福祉行動報告

どなたもお見えになりませんでした。

次回の福祉行動: 5月22日(月)

東京駅丸の内南口地下に朝8時30分までに集合してください。車輪の前に「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。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事務所に伝えることで成り立ちます。

最寄の福祉事務所

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

【笑い】

生き物の中で、笑うのは人間だけだと言われます。人間に近いチンパンジーも、くすぐられた時には笑うようですが、他の動物に笑いは見られません。ところで、人間はなぜ笑うのでしょうか。昔から多くの人がその理由を探してきましたが、実のところは良く分かっていません。

笑いが起こる理由はまだ良く分かっていませんが、笑うことが体に良いという事は分かってきています。笑うと緊張が緩んで血管が開き、血の流れが良くなります。疲れや不規則な生活、不眠、ストレス、太り過ぎ、タバコ、多量の飲酒、寒さといったものは、全て血管を縮めて血の流れを悪くしてしましますが、笑いは、少量の飲酒やお風呂で温まることなどと並んで、血の巡りを良くしてくれるものなのです。また、笑うことで、血流だけでなく、体のいろいろなところの働きが活発になり、良い効果を生み出してくれます。

4歳の子供は1日に300回笑うそうです。ところが大人は1日に15回しか笑わないとのこと。笑う回数足しになればと、小話を幾つか紹介します。

【面接】 採用側「この仕事には、責任ある人間を求めています」

応募側「それならば僕はピッタリです。今までの職場では、何か失敗があるとみんなぼくの責任だと言われてきましたから」

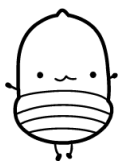
【葬式】 社員A「おまえ、社長の葬式に参列しないのか？」

社員B「いや、行かないで仕事する。いつも社長に言われていたからね。楽しみよりも仕事を優先させろ、って」

【国会】 幼稚園と国会の違いは？

幼稚園は1人の先生の言うことをみんなが聞く。国会は全員が先生で、みな勝手なことを言い、誰も相手の言うことを聞かない。

【誓い】 夫は結婚に際し、わたしに誓ってくれた。仕事中は絶対に飲まない。と。あれから1年が経ったけど、その誓いを守り続けていて、まだ一度も仕事に就いていない。



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、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