

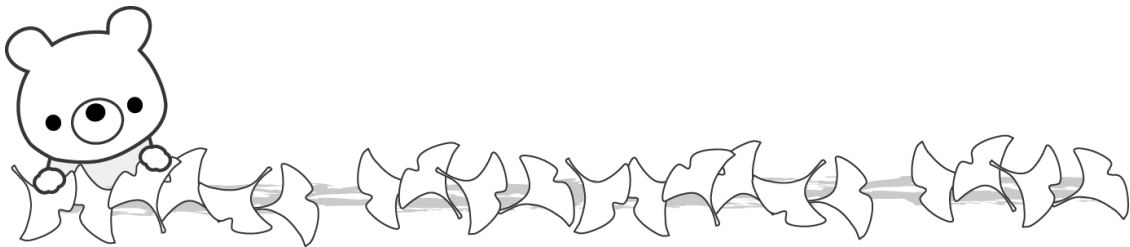


# おにぎり通信

2017年9月30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）、茅場町（かやばちょう）、日本橋（にほんばし）、東京駅（とうきょうえき）周辺（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。

今日（きょう）、9月30日（がつ）は戦国（せんごく）大名（だいみょう）織田（おだ）信長（のぶなが）が比叡山（ひえいざん）延暦寺（えんりやくじ）を焼き討ち（やう）にした日（ひ）です。1571（げんき2）年（ねん）のこと（こと）です。旧暦（きゅうれき）では9月（がつ）12日（にち）にあたる、この日（ひ）、信長（のぶなが）は全軍（ぜんぐん）に総攻撃（そうこうげき）を命（めい）じ、比叡山（ひえいざん）を攻め上（せ）りました。信長軍（のぶながぐん）は女性（じよせい）や子供（こども）の首（くび）まではね、犠牲者（ぎせいしゃ）は3千（せん）～4千（せん）人にのぼったといわれています。信長包囲網（のぶながほういもう）が厳し（きび）さを増（ま）す中（なか）、比叡山（ひえいざん）の無力化（むりょくか）を重要（じゅうよう）課題（かだい）と考（かんが）えた信長（のぶなが）が焼き討ち（やう）に踏（ふ）み切（き）ったといわれていますが、この焼き討ち（やう）が英雄（えいゆう）信長（のぶなが）の印象（いんしょう）を暗（くら）くし、後（のち）の本能寺（ほんのうじ）の変（へん）につなが（つな）ったという指摘（してき）もあります。



※9月（がつ）19日（にち）の福祉（ふくし）行動（こうどう）は、都合（つごう）によりお休（やす）みしました。

次（じ）回の福祉（ふくし）行動（こうどう）：10月（がつ）2日（にち）（月）

東京（とうきょう）駅丸（えきまる）の内南（うちみなみ）口地下（ぐち）に朝（あさ）8時（じ）30分（ぷん）までに集（しゅう）合（ごう）してください。車輪（しゃりん）の前（まえ）に「おにぎり通信（おにぎり通信）」を持（も）った者（もの）が待機（たいき）していますので、声（こえ）をおかけください。病院（びょういん）に行（い）きたい方（かた）や、体（からだ）を休（やす）めたい方（かた）と一（いっ）緒（しょ）に福祉（ふくし）事務所（じむしょ）まで、ボランティヤ（ボランティア）が同（どう）行（こう）いたします。福祉（ふくし）行動（こうどう）は原則（げんそく）として毎（まい）週（しゅう）月曜（げつよう）日（び）に行（い）います。福祉（ふくし）行動（こうどう）は参（さん）加（か）されるそれ（それ）ぞれ（ぞれ）の方（かた）が、ご自（じ）身（しん）の希（き）望（ぼう）を（を）ご自（じ）身（しん）の言（こと）ば（ば）でハッキリと伝（つた）えること（こと）により成（な）り立（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

## 【コーヒーの思わぬ効能】

かん せんもんでん どうじょう く ねづ ふく  
缶コーヒーやコーヒー専門店の登場で暮らしに根付くコーヒー。コーヒーに含  
まれるカフェインには眠気を覚ます覚醒作用や心臓の筋肉の収縮力を高める  
きょうしんさよう きぶんでんかん の ひと すく  
強心作用もあり、気分転換にコーヒーを飲む人は少なくないようです。

そのコーヒーを飲む量が多い人ほど肝臓がんによる死亡リスクが低下するとい  
けんきゅうけっか さいきん はっぴょう けんきゅうきかん おうしゅう こく  
う研究結果が最近、発表されました。フランスの研究機関が欧州10カ国の  
いっばんしみん たいしやう ちょうさ もっと おお の しゅうだん まった の  
一般市民を対象にした調査によれば、コーヒーを最も多く飲む集団は全く飲ま  
しゅうだん くら かんぞう しぼう だんせい じよせい ひく  
ない集団に比べて、肝臓がんによる死亡リスクが男性で46%、女性で39%低  
なることが分かりました。

また、コーヒーの摂取量と血液中の肝機能や炎症の状態を示す検査値について  
ぶんせき せっしゅりやう おお ひと ひく  
も分析し、コーヒーの摂取量が多い人は肝機能の働きを示す指標の値が低くなり、  
かんぞう しぼう ひく してき  
肝臓がんによる死亡リスクも低くなるのではないかと指摘しています。

こんな話を聞くと、もっとコーヒーを飲みたいくなりますが、同じコーヒーでも  
かん の ばあい ちゅうい ひつよう いっばん かん  
缶コーヒーを飲む場合には注意が必要です。一般に缶コーヒーにはスティックシュ  
すうほんぶん とうぶん ふく とうぶん おお ふく かん の す  
ガー数本分の糖分が含まれています。糖分を多く含んだ缶コーヒーの飲み過ぎは、  
ひまん むしば せいかつしゅうかんびやう げんいん してき せんもんか おお  
肥満や虫歯、生活習慣病の原因になると指摘する専門家も多いようです。

けんこう いしき とうぶん すく の ところ  
健康を意識するならば、できるだけ糖分の少ないコーヒーを飲むことを心がけ  
たいものです。



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。

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