



おにぎり通信

2017年10月14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。

本日10月14日は「鉄道の日」です。1872年のこの日に、新橋ー横浜間に日本で初めての鉄道が開業したことに由来して制定されました。鉄道は、日本にできてから150年ほどが経ち、この間にさまざまな進化を遂げてきており、2027年には品川ー名古屋間でリニアモーターカーを用いた中央(リニア)新幹線が開業となります。リニア新幹線は最高時速500kmで、大阪まで延伸された際には、東京・大阪間が1時間ほどで結ばれる予定です。品川駅周辺では10年後の開業に向けて基礎工事などがすでに始まっています。

一方、本家の新幹線も負けておらず、開業当時210kmだった最高速度は、東北新幹線では今や320kmに到達し、昨年には北海道から鹿児島までが新幹線でつながりました。かつて輸出の主力製品であった船や鉄、テレビが落ち込む中、新幹線は今後の輸出大国日本を支える有力な候補です。既に日本の新幹線が走っている台湾の他、インドやアメリカなどで新幹線の建設が計画されています。世界中で日本の新幹線が走ることになれば、少し誇らしい気分になります。

☆10月2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: 10月15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。病气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

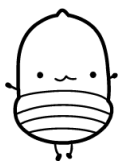
【風邪にご注意】

10月に入り、日中は過ごしやすいですが、朝晩はだいぶ冷え込んできています。そうすると気を付けたいのが、風邪です。風邪の正式な病名は「風邪症候群」といい、特定の病気を指すのではなく、熱や頭痛、寒気、鼻水、のどの痛み、咳、下痢、嘔吐など、さまざまな症状を起こす病気をまとめて呼びます。風邪の原因となるのはウイルスや細菌で、約200種類（同じ種類でも違う型を持つウイルスもあるので、それを入れるともっと沢山の種類）も存在します。人が風邪を引くと、からだにはその種類の風邪に免疫ができるので、年を重ねるごとに風邪は引きにくくなるのですが、如何せん風邪の種類が多すぎます。

風邪は、かかっている人のくしゃみなどで飛び散る飛沫（しぶき）を介して、ウイルスなどの病原体が口や鼻から入ってのどの粘膜に付着してたくさん増えることから始まります。冬に風邪が流行りやすいのは、空気が乾燥していることが理由のひとつです。ウイルスの水分が蒸発し軽くなるため、空気中を長く漂うようになり、ウイルスを吸い込みやすくなるというわけです。

ですので、風邪の予防のためには、体に病原体が入り込むのを防ぐ「手洗い」と「うがい」が有効です。手洗いは、石鹸を使うと細菌やウイルスをたくさん洗い流せます。ただ、水だけで洗うのでも大丈夫です。10秒間洗えば、手に付いている雑菌を半分以上洗い流すことができます。これから手を洗う時は、1から10まで数えながらにしてみてもいいかもしれません。これが習慣になれば、手洗いがとても効果的になります。うがいは、口の中をゆすぐものと、のどをガラガラと洗うものの2種類がありますが、風邪予防のためには、どちらも必要です。口→のどの順番でうがいをして、口やのどに付いたウイルスをすすぎます。

生活上のちょっとした工夫でも風邪を予防することができます。服は重ね着をすると体の熱が逃げにくくなります。服と服の間にタオルなどの詰め物をするのも効果的です。胸やおなか、背中などの体幹部を冷やすと、体温が下がってしまうので、胴体部分を暖かくするのが大切です。あと、寝すぎても寝足りなくとも風邪を引きやすく、1日7～9時間の睡眠が良いようです。



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、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