



# おにぎり通信

2017年11月18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。

11月も半ばになり寒い日が続くようになってきました。寒くなると風邪やインフルエンザの流行がはじまります。風邪やインフルエンザの予防には手洗い・うがいが欠かせないといわれています。寒さの厳しい日が続きますが、どうかお身体ご自愛なさってください。



☆11月6日の福祉行動報告 1名参加されました。

Aさん(80代) 病院と年金受給のため千代田福祉事務所に行きました。

次回の福祉行動：11月20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、ご自分の希望をご自分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 ふくしじむしよ  
最寄りの福祉事務所

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

## ＜紅葉＞

あき ふか きぎ は あか きいろ いろ きせつ もみじ しょうか  
秋も深まり、木々の葉が赤や黄色に色づく季節となりました。「紅葉」は唱歌とし  
うた  
て歌われています。みなさんも一度は歌われたことがあるのではないのでしょうか。  
もみじ さくししゃ たかのたつゆき さつきよくしゃ おかのていいち たかの おかの ほか  
「紅葉」の作詞者は高野辰之、作曲者は岡野貞一です。高野・岡野コンビは他に  
ふるさと はる き おぼろづきよ よ おく だ うた おお ひとびと した  
「故郷」、「春が来た」、「朧月夜」などを世に送り出し、その歌は多くの人々に親し  
まれています。

こうよう き ふゆじたく き あき は お じゅんび  
紅葉は、木の冬支度です。木は秋になると、葉を落とす準備をはじめます。そし  
て、木の枝と葉の間に薄い壁のようなものをつくります。こうして、壁をつくるこ  
とで、葉が落ちた後、樹液が流れないようにしているのです。ところが、この壁が  
できてからも、葉がしばらく生きていたため、太陽の光から光合成で栄養をつくり  
ますが、壁があるため、つくった栄養を木の枝に送ることができないのです。そこ  
で、行き場がなくなった栄養は葉の中にたまり、赤などのきれいな色をつけるもと  
となります。

こうよう しく お きいろ  
また、すべての紅葉がこのような仕組みで起こるわけではありません。黄色にな  
る葉は緑色が薄くなって、もともとあった黄色い物質が、目立ってきたものです。

あき ふか さむ せいかつ きび しぜん うつく ところ  
秋が深まると寒くなり、生活することが厳しくなりますが、自然の美しさに心  
む すこ せいかつ ゆた おも  
を向けて、少しでも生活を豊かにすることができたらと思います。



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し上がり下さい。

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