



# おにぎり通信

2017年12月9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、茅場町、日本橋、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。

今日、12月9日は岐阜県白川村の白川郷と富山県南砺市の五箇山の合掌造り集落がユネスコの世界遺産に登録された日です。1995年のことです。

合掌造り家屋は、木材を手のひらを合わせたように組み合わせた、かやぶき屋根の木造住宅です。急勾配のかやぶき屋根は稀少になっており、保護の必要性があるという日本の主張が世界遺産委員会で認められました。

展望台からみる合掌造り集落はおとぎの国のようにかわいらしく、こうした伝統集落が世界遺産に認められたことはとても誇らしいことです。

ただ、世界遺産登録をきっかけに観光客が急増。住民生活にマイナスのある観光客のマナー違反も出ているようです。稀少な伝統集落をこれからも大切に守っていききたいものです。

<11月27日福祉行動報告> 1名参加されました。

Aさん(70代)千代田福祉事務所で生活保護を申請されました。

次回の福祉行動：12月11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 ふくしじむしょ  
最寄の福祉事務所ほか

ちゅうおうくふくしじむしょ 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ょ 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

## 〈高血圧に効く話〉

私事ですが、50代を前に高血圧との指摘を受けました。高血圧を放置すると、脳卒中や腎不全など生活習慣病の原因になるといいます。血圧降下剤を勧められましたが、いったん飲み始めると、生涯、飲み続けなければならないようです。どうしたものかと悩んでいたところ、良い話を聞きました。今回は、私が聞いた高血圧に効く、簡単、手ごろな血圧改善法の話です。

これは「ハンドグリップ法」と呼ばれるもので、カナダの医師が考案し、専門医も血圧改善法と認めているものです。必要なのはフェイスタオル1枚。具体的なやり方はこうです。

- ① フェイスタオルを3回たたみ、正方形に近い形にします。
- ② 正方形にしたフェイスタオルを両手で棒状に巻きます。
- ③ 棒状のフェイスタオルを指同士がくっつかない程度に緩く握り、2分間待ちます。
- ④ 2分間たったら1分間休みます。
- ⑤ ③～④を左右2回づつ繰り返します。

理解できましたか？ 1日10分、週3回やるだけで効果があるといえます。

タオルを握ると、血管が圧迫されて血流が低下します。そして、タオルを握る手を緩めると、血流はもとに戻ります。この時、全身の血管がリラックスし、血圧が低下するというわけです。

高血圧が気になる方は簡単、手頃な「ハンドクリップ法」を試してみたいかがでしょうか？



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