



# おにぎり通信

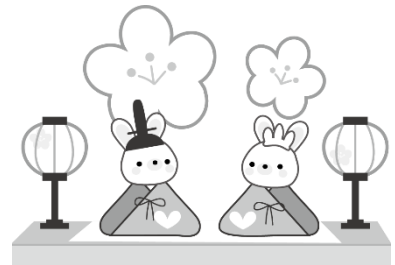
2018年3月3日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

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、3月3日は桃の節句、雛祭りの日です。雛祭りは女の子のすこやかな成長を祈る年中行事の一つ。その起源は諸説ありますが、平安貴族の子女の遊びとして始まった人形遊びと人形に厄災を移し、海や川に流しておはらいする「流し雛」が結び付き、雛祭りの原型になったといわれています。

雛祭りには男雛、女雛を中心とする雛人形に雛あられや菱餅を供え、ちらし寿司と白酒をいただきます。ちらし寿司には生命力を表すエビやまめに働くことを意味する豆を使うことが多いようです。

この時期は図書館や公民館といった公共施設にも雛人形が飾られています。かわいらしい雛人形を見て回るのも楽しいですね。



【2月19日福祉行動報告】どなたもお見えになりませんでした。

次回の福祉行動：3月5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

## 〈チョコレートの健康効果〉

かつて甘いモノの食べ過ぎは虫歯の原因と言われ、チョコレートもできるだけ控えた方がよいと言われたものですが、最近では「チョコレートをたくさん食べた方が健康に良い」という専門家も増えているようです。今回はそんなチョコレートの健康効果を紹介します。

そもそもチョコレートの健康効果が注目されるきっかけになったのは、100歳を超える高齢者にチョコレート好きの多いことがわかってきたからです。

報道によれば、愛知県蒲郡市の男女約300人にカカオ分72%の高力カオチョコレートを一週5枚（約25グラム）、4週間食べてもらったところ、対象者の血圧が低下し、血中のHDLコレステロール（善玉コレステロール）が増えていることがわかりました。

血圧は最高血圧、最低血圧ともに低下。善玉コレステロールの増加に加えて、血中の酸化ストレス、炎症の数値も改善していました。一方、体重や肥満度の指標に変化はありませんでした。

こうした研究結果は、虫歯を心配するあまり、チョコレートをできるだけ控えるようにしてきた私にとって驚くべきものです。

何事も食べ過ぎや偏食は良くないでしょうが、休みの日にチョコレート1枚、ポケットにしのばせて山や街を歩いても良いかと思いました。



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