



# おにぎり通信

2018年3月17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。

今年のお彼岸は、3月18日から24日になります。お彼岸は、彼岸(極楽浄土)があるとされる西に太陽が沈む春分の日(今年は3月21日)前後に、先祖が極楽浄土へ行くことができるように供養するものです。仏教の行事のように思われていますが、仏教が伝わってきたインドや中国では行われていないため、日本古来の行事のようです。

仏教では、彼岸へ至ることを「波羅蜜」と言い、そこに至るための6つの修行を「六波羅蜜」と言います。六波羅蜜の内容は、①完全な恵みを施す、②常に自らを戒める、③いかなる辱めを受けても堪え忍ぶ、④不断の努力をする、⑤冷静に自分自身を見つめる、⑥貪りや怒り愚痴によって仏から貰った智慧を曇らせない、となります。確かに、こうしたことが自然にできるのであれば、迷いや煩惱のない彼岸に到達できるように思います。

## ☆3月5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:3月19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

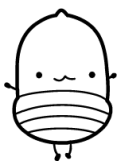
## 【健康寿命】

健康寿命は、健康上の問題で、食事や入浴、あるいは仕事や家事、外出といった日常生活を制限されることなく、生活することができる期間のことです。最近発表された日本人の健康寿命は、男性で72.1年、女性で74.8年です。つまり、平均的には、男性は72歳、女性は75歳位までは、健康的に生活することができるということになります。

ところで、東京の健康寿命は、全国平均を下回っています。東京の平均寿命は全国でも長いほうなので、東京に住んでいる人は、他の道府県の人に比べると、健康に少々問題を抱えながら長生き、ということの意味します。この理由としてどんなことが考えられるのでしょうか。健康に生活するためには、病気を早めに発見して、重症になる前に治療することが大事ですが、生活習慣病の予防のための健康診断の受診率は東京が全国で1位であり、ガン検診の受診率も全国平均を超えています。食生活も健康的で、野菜を食べる量は全国で5本の指に入り、摂っている塩分量は平均並みにとどまっています。普段の生活で車にあまり頼らない東京では、毎日の歩く数も全国トップクラスで、太り過ぎの人も少なくなっています。

東京の健康寿命の短さについてなかなか説明のつく理由が見当たらない中、これが原因かなと疑われるのが、お酒です。東京の飲酒量は、高知や新潟、東北九州といった酒処の各県を抑えて、ぶっちぎりの1位です。東京でたくさんお酒が飲まれる要因としては、飲食店がたくさんあること、働く時間が長いなど何かとストレスが多いこと、車での通勤が少ないこと、などが考えられます。東京の健康寿命を短くしている原因が本当にお酒かどうかは分かりませんが、いずれにせよ、お酒は楽しくほどほどにということでしょうか。

もうひとつ当てはまりそうなものが、睡眠時間の短さです。東京の人の睡眠時間は、後ろから数えて5番目ぐらいです。忙しさと通勤時間の長さが、その要因として考えられます。まずはたくさん寝るとというのが、健康のためには大切なことだと思います。



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、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