



# おにぎり通信

2018年4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。

何でも相談会が行われます。お困りごとのある方は、お気軽に参加ください。

<何でも相談会> ※福祉行動からご案内することもできます。

日時：4月16日(月) 10時~12時

場所：聖イグナチオ教会 ヨセフホール  
(四ツ谷駅下車徒歩2分)

当日は、弁護士や司法書士が相談に応じてくれます。また、医師・看護師がいる場合には、医療相談をすることもできます。  
(いない場合はお許し下さい。)



次回の福祉行動：4月16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。病気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

## 【心臓病】

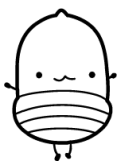
最近問題になっている過労死や突然死の原因の多くは、心臓病によるものです。日本では、ガンに次いで死亡数の多いのが心臓病です。

心臓病に関して、アメリカの大学の先生が「あなたの夫を簡単に殺せる10の方法」という記事を書いています。物騒な題名ですが、もちろんこれは殺すことを薦めるものではなく、この逆をすれば心臓病にならないで済むということ伝えるための記事です。その10の方法とは、

1. うんと太らせる。
2. いつも座らせておく。庭いじりをしようとしたらテレビのスポーツ中継を付け、ゴルフをするならカートを買って与える。
3. 飽和脂肪酸をたっぷり与える。バターや霜降り肉、フライドポテト、ベーコンを食べさせ、焼き魚は与えない。揚げられるものを焼いたりしない。
4. 塩分の多い食べ物に慣れさせる。少しずつ増やすと分からない。
5. コーヒーをしつこく勧め、不眠へ誘う。
6. お酒を欠かさない。強く甘いお酒を作ってあげる。
7. 煙草を欠かさない。
8. リラックスさせない。お金をたくさん使ってしまうことで、旅行に出かけたり、運動をしたりする余裕を与えない。
9. 夜ふかしさせる。友達を頻繁に家に呼び、深夜番組を見せ、寝る間に心配事を持ち出す。
10. 文句や愚痴を止めない。お金や子供のことで心配を掛ける。

まとめると、心臓病にならないためには、体に悪いものはあまり摂らず、適度に運動し、できるだけ気楽に過ごし、よく寝る、という感じでしょうか。

心臓病は、突然のものもありますが、大きな発作が起きる前に、初期症状が出てくることも多いようです。典型的な初期症状としては、締めつけられるような胸の痛み、脈の乱れ・動悸、息切れ、足のむくみ、めまい、一時的な失神、が挙げられます。心配な時は、福祉行動も利用して、病院で受診しましょう。



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