



# おにぎり通信

2018年6月23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、お気軽に参加下さい。

## <何でも相談会>

日時：6月25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。)



☆6月11日(月) 福祉行動報告

どなたもお見えになりませんでした。

☆6月25日(月)の福祉行動はありません。

☆次回の福祉行動の日程は未定です。決まり次第、次号以降のおにぎり通信でお伝えいたします。

もより ふくしじむしょ  
最寄の福祉事務所

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

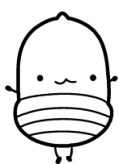
## じりつしんけい 【自律神経】

びょうき とまでは言えないが何となく体調が悪い、といった時、それは自律神経の乱れによって起こることが多いです。我々の心臓が動き、血液が流れ、呼吸をして、食べたものが消化され、暑い時に汗をかいて体温を調節し、ばい菌が入ってくれば免疫を働かせて体を守る。こうした生きるために必要な働きを、知らないうちに調整するのが、自律神経です。

自律神経には、昼間に活動するための交感神経と、夜に休むための副交感神経の2種類があります。この2つの調和が乱れ、特に緊張やストレスなどで交感神経が活発になり過ぎることが続くと、体が何となくだるい・調子が悪い、といった症状がではじめ、やがて病気になってしまいます。

自律神経は勝手に働きますが、ひとつだけ自分で調節できるものがあります。それが呼吸です。心臓は自分の意志で止めたり動かしたりできませんが、呼吸は、早くしたり遅くしたり止めたりということが出来ます。息をゆっくり吸って吐くと、自律神経が整います。つらい時にため息をつく、緊張をほぐすために深呼吸をする、というのもこれに当たります。3秒ぐらいかけて鼻から吸い、5秒ぐらいでゆっくりと鼻か口から吐くと、効果が高まるようです。これを2～3分ぐらい続けます。

人は年を取ると怒りっぽくなります。これは、怒りを静める副交感神経が30～40歳ぐらいから衰えはじめるためです。ところが、怒ることは、自律神経が乱れることであり、体に良くないのです。ちょっとしたことでイライラしたりムツとするのが人間というものですが、そんな時には意識してゆっくり呼吸をして気持ちを整えるのが、健康の秘訣です。



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