



おにぎり通信

2018年7月28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、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。

熱中症にご注意ください。毎日猛暑が続いています。人間の体温を越してしまうようなものすごい猛暑です。

熱中症の原因は、体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まってしまうことです。体温が上昇した場合、人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放出します。この機能が損なわれることで熱中症が生じます。

熱中症にかからないためには、のどの渇きを感じる前に水を飲むことが必要です。また適度な塩分摂取も必要です。また、カフェインを含むお茶やアルコールは利尿作用があり、体の外に水分が出てしまうので避けてください。

☆7月17日(月)の福祉行動報告 どなたもお見えになられませんでした。

次回の福祉行動：7月30日(月)

朝8時30分までに東京駅丸の内南口地下に集合してください。(※集合場所が北口から南口に変更になりました。ご注意ください。)蒸気機関車の車輪が展示してある前に「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ご希望の福祉事務所まで、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(月曜日が祝日のときは火曜日)。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。

最寄りの福祉事務所

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

<夏>

まいにちもうしょ つづ なに すず さが じぶん
毎日猛暑が続いています。何をしても涼しいところを探してしまう自分がい
ます。うちみず すず しる ふく き すず
ます。打ち水をすると涼しくなる、白っぽい服を着ると涼しくなるなどいろいろな
ことが言われています。皆さまの暑さ対策は何でしょうか。

なつ こうしえん はなびたいかい なつまつ ほんおど さまざま おこな
夏には甲子園や花火大会、夏祭り、盆踊りなど様々なイベントが行われます。
イベントによっては、いつもいる居場所から移動するように強制されたり、迷惑な
ものもあると聞きます。逆にイベントがあることでメリットがあることもあるの
でしょうか。

わたし なつ なごや ささしま なつまつ おも ささしま なつまつ
私は夏になると、名古屋・笹島の夏祭りのことを思い出します。笹島の夏祭り
では野宿の人も、そうでない人も集まり、その年に亡くなった方の慰霊祭を行なっ
たり、盆踊りをしたり、炊き出しの食事を食べたり、歌手の歌を聞いたりします。
わたし ほんおど たただいしょくじ た かしゅ うた き
私は学生時代参加をしたのですが、そこでボランティアをした経験が今の自分を
ささ えてくれているような気がします。

おにぎり なかま おお がくせい さんか かれ かのじょ
おにぎり仲間にも多くの学生ボランティアが参加していますが、彼ら・彼女らも
みなさま であ とお せいちょう おも
皆様との出会いを通して成長させていただいていることと思います。どのように、
どのような人と出会うかによって人の一生は左右されます。今年の夏はどんな
であ 出会いがあるのでしょうか。



おにぎりを つづ 読んで いる ラップ や よ お つうしん ほうち ばこ い
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 お願ひ 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