

おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よ や なかま
2018年 9月 8日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび よつ やしゅうへん ぎんざ ひびやこうえん とうきょう
えきしゅうへん せいかつ かたがた ほうもん
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。

なん そうだんかい し
《何でも相談会》のお知らせ

にちじ がつ か げつ じ じ
日時 9月10日 (月) 10時～12時

ばしょ せい きょうかい
場所 聖イグナチオ教会 ヨセフホール
(四谷駅徒歩2分) (千代田区麹町 6-5-1)

とうじつ べんごし しほうしよし そうだん の
当日は弁護士や司法書士が相談に乗ってくれます。

いし かんごし ばあい いりょうそうだん かのう
また医師・看護師がいる場合には医療相談も可能で

す。(いない場合はご容赦ください)



聖イグナチオ教会

ふくしこうどうほうこく がつ にち げつ
〈福祉行動報告〉 8月27日 (月)

どなたも参加されませんでした。

じかい ふくしこうどう がつ にち げつ とうきょうえきまるのうちみなみぐち ちか あさ じ ぶん
次回の福祉行動：9月10日 (月) 東京駅丸の内南口地下に朝8時30分

しゅうごう じょうききかんしゃ しゃりん てんじ まえ
までに集合してください。蒸気機関車の車輪が展示してある前に「おにぎり

つうしん も もの たいき こえ びょういん い
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

かた からだ やす かた いっしょ ふくしじむしょ どうこう
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。福祉行動は毎週月曜日 (月曜日が休日のときは、原則として福祉

こうどう やす ふくしこうどう さんか かた
行動はお休みになります) です。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご

じしん きぼう じしん ことば つた な た
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

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ょ 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 ちよだくやくしょ かい
千代田区福祉事務所・千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 3階

のうこうそく ちゅうい
脳梗塞にご注意を！

ざんしょ たいちょう
まだまだ残暑がつづいています。体調はいかがでしょう。

のうこうそく さむ きせつ ちゅうい ひつよう おも
ところで脳梗塞は寒い季節に注意が必要と思いませんか？

まちが なつ ちゅうい ひつよう きせつ がつ
間違いではありませんが、夏も注意が必要な季節です。9月になったとはいえ、

ざんしょ ちゅうい ひつよう
まだまだ残暑がつづいていますから、注意が必要です。

かわ みず の あ まえ ろうか かわ
のどが渴いたときに水を飲むのは当たり前のことですが、老化とともにのどの渴
きをおぼえなくなってきました。また暑い日でもまったく汗をかかないから水分を

ほきゅう ひつよう かんが ひと すく
補給する必要はないと考えている人も少なくありません。

とく こうけつあつ ひと あつ たいてき
特に高血圧の人にとっては暑さは大敵です。

こうけつあつ どうみやくこうか そくしん のう けっかん つ
高血圧は動脈硬化を促進するので、脳の血管が詰まりやすくなっています。そこ

すいぶんほきゅう じゅうぶん だっすいしょうじょう お のう けっかん つ かのうせい たか
に水分補給が充分でないために脱水症状が起きると、脳の血管が詰まる可能性が高
まります。そのため脳梗塞は冬場より夏のほうが多くなっています。

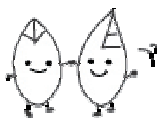
くち うご いへん まわ ことば で くち し
〈口の動きの異変・ろれつが回らなくなる〉〈言葉が出なくなる〉〈口がうまく閉め
られなくなる〉〈顔に歪みが出る〉〈片方の手足に力が入らない・痺れが起こる〉

かたほう め まく み しや せま め しょうてん あ
〈片方の目に膜がかかったように見えなくなる〉〈視野が狭くなる〉〈目の焦点が合
わなくなる〉〈物が二重・三重になって見える〉〈人の言うことがうまく理解できな

おも もじ か じかくしょうじょう き はや
い〉〈思ったように文字が書けない〉など、自覚症状に気づくことができれば、早
めの受診が可能になります。

ふくしじむしょ とお びょういん い はんざつ はんざつ
福祉事務所を通して病院へ行くというのはすこし煩雑です。その煩雑さゆえに、
受診をためらう方も少なくないと思います。しかし、調子が悪いにもかかわらず

ようす み あっか おそ はや びょういん い
様子を見ていて悪化してしまえば、遅かれ早かれ病院に行くことになりますから、
はや じぶん いし びょういん おも
早めにご自分の意思で病院につながったほうがいいと思います。



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。一人でも多くの方に召
し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535