



# おにぎり通信

2018年11月10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。

先日、気象庁が11月から1月の3ヶ月予報を発表しました。今年の関東地方の冬は、北からの寒気の影響を受けにくいため、気温は高くなる見込みです。

この冬は、地球全体の気温が高いことに加えて、西から東に吹いている風(偏西風)が、日本に来る前にいつもより南を通るために暖かくなり、さらに日本ではいつもより北を通るため、暖かい空気が運ばれてくるとともに、北からの寒気の流れ込みが弱くなり、関東地方の気温が高くなるということです。これは日本の南の海の水温が高いため、今年の夏が暑かったのも同じような理由によるものです。

☆10月29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：11月12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

## 【幸せって何だっけ？】

「幸せって何だっけ〜♪」というTVコマーシャルが30年程前に大ヒットしましたが、この問いに対する答えは人それぞれ、百人いれば百通りの違う答えが出てくるように思います。

ある研究によると、幸せを感じている人は、お金や資産よりも、

①なりたい自分になっている、あるいはそれに向けて頑張っている

②人を喜ばせている、また自分がたくさん感謝している

③何とかなる、と細かいことを気にしない

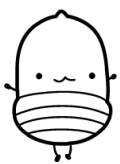
④他の人と自分を比べず、また人の目を気にしない

といった要素を持っていることが多く、特に①と②の人は、幸せを感じる傾向が強いようです。

二千年以上にわたって多くの人に読み継がれている中国の古典

「老子」は、幸せにつながる「なりたい自分になる」ためには、「その身を後にし、その身を外にする」としています。これは、人とは争わず、欲にとらわれないということです。何かを手に入れようと、力を押し出して人と争うと、邪魔をされたり、恨まれたりします。そうではなく、自分を前に出さず、成り行きに身を任せ、人には好き嫌いに関係なく親切にする、そういった生き方が、なりたい自分に通じる「道」だということです。

冒頭のコマーシャルはポン酢の宣伝で、「ポン酢しょうゆのある家」がその答えでした。ポン酢が幸せにつながるかどうかはともかくとして、確かに、幸せは、遠くの派手なところではなく、日々の平凡なところにあるように感じます。



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。

おにぎり仲間連絡先：080-7795-8535 千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会