



# おにぎり通信

2018年11月17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・茅場町・日本橋・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。

11月17日は、将棋の日です。江戸時代、徳川将軍の前で年1回、行っていた御城将棋の日を8代将軍、吉宗が旧暦の11月17日に決めました。これにちなんで、日本将棋連盟は11月17日を「将棋の日」とし、1975年に1回目の「将棋の日」イベントを蔵前国技館で開催しました。当日は、約8000人の将棋ファンが集まり、目玉企画である十段戦七番勝負第2局の中原誠十段（当時）と大山康晴棋聖（当時）の対局を観戦しました。高校生棋士、藤井聡太七段の活躍で将棋に注目が集まっていますが、中高年の頭の体操としても根強い人気があるようです。

※11月5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19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ていますので、声をおかけください。病院にいきたい方や、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。

福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。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。

最寄の福祉事務所ほか

中央区福祉事務所…中央区築地14-1 中央区役所4階  
千代田区福祉事務所…千代田区九段南1-2-3階

## 【座りっぱなしの死亡リスク】

紅葉の美しいこの季節。健康を意識して体を動かそうという方も多いのではないのでしょうか？

かくいう私もその一人。インターネットで体に良い歩き方を調べて「1日8000歩、そのうち20分は中強度の早歩き」を実践してみました。

万歩計の計測によると、8000歩くと、その距離は約5キロ。翌日に残るほどの疲れはなく、まずまずの運動です。ただ、問題は以前より座ることが多くなったことです。

通勤の行き帰りや週末の買い物など、電車やバスに乗る機会があると、きまつて空席を探してしまいます。

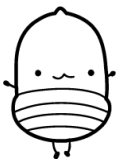
電車やバスで座席に頼らない体力を付けることも課題と思っていたところ、「座りっぱなしの人、死亡リスクが上昇」の記事を見つけてびっくりしました。

記事の主旨は、余暇に座って過ごす時間が長い人は、運動習慣の有無にかかわらず、あらゆる原因による死亡のリスクが高まるというものです。

これは、米国の調査グループが、調査対象の人を余暇時間を座って過ごした時間別に「3時間未満」「3～5時間」「6時間以上」に分けて、その後の総死亡と循環器疾患、糖尿病、腎臓病など、22の死因による死亡の有無を調べたものです。

調査結果によれば、座っている時間が6時間以上の人の死亡リスクは、座っている時間が3時間未満の人に比べて、1.2倍になったそうです。また、循環器疾患、糖尿病、腎臓病、肝臓疾患でも死亡リスクが上昇したといえます。

この調査結果が本当とすると、余暇に歩くだけでなく、座っている時間も意識しなくてはなりません。余暇はいつも立ったままというと、大変なことですが、ウォーキングだけでなく、電車やバスで立つことも少し心がけて見ようと思いました。



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。

受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

よ 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  
ちよだくこうじまち せい きょうかい  
千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会