



おにぎり通信

2018年12月29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。

年末年始の越冬活動の情報です。

★てのはし(池袋)

12 / 30 (日) ~ 1 / 2 (水)

炊き出しは18時から、衣類・コー

ヒーの配布は16時半から

場所：東池袋中央公園

★渋谷越年越冬

12 / 28 (金) ~ 1 / 4 (金)

共同炊事、集中野営など

場所：美竹公園

★山谷越年越冬

12 / 28 (金) ~ 1 / 4 (金)

炊き出し、衣類配布など

場所：玉姫公園

おにぎり仲間は、今日が今年最後の訪問です。年明けは、来週

1 / 5 (土) です。来年もどうぞ

よろしくお願ひします。

☆12月17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：1月7日(月) ※年内は福祉行動がありません。

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

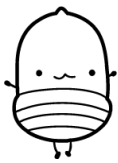
【^{のう} ^{きた}脳を鍛える】

^{うんどう}運動をすると、^{きんにく} ^つ ^{からだ} ^{じょうぶ}筋肉が付いて体が丈夫になります。これと同じように、^{のう} ^{きた}脳も鍛えることができ、^{たいせき} ^ふ ^{つよ}体積が増えたり、強くなったりします。人間の脳はたくさんの^{しんけい}神経がつながりあっているのですが、^{あたま}頭をたくさん使^{つか}うと、つながっている^{せん} ^ふ ^{のう} ^{おお}線が増えて脳が大きくなったり、^{せん} ^{ふと}線が太くなって^{のう} ^{はたら} ^{かっぱつか}脳の働きが活発化したりするのです。

では、^{のう} ^{きた}どういうことをすると脳は鍛えられるのでしょうか。まず、鍛えられないものから挙げると、テレビを見ても^あ ^み ^{だめ}駄目です。テレビは、^{がめん} ^{おと} ^{ひつよう} ^{じょうほう} ^{すべ} ^{はい}画面と音で必要な情報が全て入ってくるので、^{のう} ^{つか} ^{ひつよう}脳を使う必要がありません。一方、^{いっぽう} ^{のう} ^{われわれ} ^{ほうもん}ラジオは脳にいいのです。我々が訪問をしていると、^き ^{かた} ^{なんにん} ^{えいぞう} ^{じょうほう}ラジオを聞いている方が何人もいますが、ラジオは、映像による情報が無く、^{おと} ^{のう} ^え ^{じょうほう} ^{おぎな}音だけであるため、脳は、得られない情報を補おうとして^{そうぞうりよく} ^{いっしょうけんめい} ^{はたら} ^{かつどう} ^{のう} ^{きた}想像力を一生懸命に働かせるのです。この活動が脳を鍛えます。

ラジオを聞いて一番鍛えられるのは、^{のう} ^{ぜんとうぜんや} ^{ふぶん}脳の「前頭前野」という部分です。人間の脳が、^{にんげん} ^{のう} ^{ほか} ^{どうぶつ} ^{くら} ^{おお}他の動物に比べて大きいのは、この部分が大きい^{ぜんとうぜんや} ^{おお} ^{にんげん} ^{かんが}ためです。「前頭前野」が大きいおかげで、人間は、「しゃべる」「考える」「^{がんば} ^{よろこ} ^{かな} ^{くうき} ^よ ^{がまん}頑張る」「喜ぶ」「悲しむ」「^{ほか} ^{どうぶつ} ^き ^{にんげん} ^{かんが}空気を読む」「我慢する」といった、他の動物ができないことができます。ラジオを聞くことは、人間をより人間らしくしてくれるのです。加えて、^{のう} ^{ぜんたい} ^{かっせい} ^か ^{ほうし} ^{やくだ} ^{かんが}想像力を働かせることで脳全体が活性化され、ボケ防止にも役立つと考えられています。

ラジオ以外にも、^{いがい} ^{ほん} ^{しんぶん} ^よ ^{けいさん}本や新聞を読んだり、計算をしたり、パズルをしたり、^{にっき} ^か ^{のう} ^{きた}日記を書いたりすると、脳が鍛えられます。そして、こうしたことを毎日続けられると効果的です。



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、^{かたづ} ^{きょうりよく} ^{ねが}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。

なかまれんらくさき ^ち ^よ ^だ ^く ^{こう} ^じ ^{まち} ^{せい} ^{きょう} ^{かい}
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