



おにぎり通信

2019年3月9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。

「春はあけぼの」で始まる「枕草子」。清少納言によって約一千年前の平安時代に書かれた随筆(エッセイ)ですが、その最初の部分を現代の言葉にすると、次のようになります。

春は「夜明け(あけぼの)」がいい。ようやくそれと分かるようになってきた空と山の境目が、ほんの少し明るくなって、

紫がかかった雲が細くたなびいている。

まだ暗く蒼い空と、朝焼けで橙色が広がりはじめた山際の間で、紫色に染まる雲の色合いの美しさを表現しています。また、紫の雲(紫雲)は、めでたいことが起こる兆しとされています。春と云えば、桜や菜の花が、その美しさを表すものとして代表的ですが、清少納言は空を選びました。暖かくなってくると朝焼けとなる日が増え、春の訪れが感じられるようになります。「春眠 暁を覚えず」(春の眠りは心地よく、夜が明けるのも気づかない)という言葉もありますが、どちらにせよ春の暖かさを喜ぶ気持ちに変わりはありません。

☆2月25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：3月11日(月)

東京駅丸の内南口地下に朝8時30分までに来てください。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「福祉事務所」に同行します。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。

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よ 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

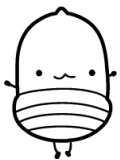
ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ かい
千代田区福祉事務所…千代田区九段南1-2-1 3階

【ストレスとお酒】

人は生きてるとさまざまな「ストレス」を受けます。自分にとって嫌な出来事や悩み、疲れ、対人関係、生活への不安、暑さ寒さ、騒音、空腹など、いろいろなストレスがあります。

ストレスを受けると、人間の体は、自分を守ろうとしてストレスと闘うことにエネルギーを集中させます。そうすると、それ以外のことが疎かになったり、体の働きがいつもと違ってしまったりして、体調を崩しやすくなります。また、ストレスという苦しみを紛らわすため、人の脳は快楽を求めます。お酒を飲んだり、ギャンブルをして興奮したり、必要以上に買い物や食事をして欲望を満たす、といった行動は、ストレスに対して自分を守るという点では、有効な手段となるのです。無性にお酒を飲みたくなったり、甘いものを食べたくなるのは、ストレスを感じている証拠です。

ストレスを他のもので紛らわすことは、依存症になる危険性があります。一方、お酒は、全く飲まない人よりも、適量飲む人の方が、死亡率が低いという調査結果があります。また、お酒を飲んでいて禁酒をすると、死亡率が高くなるという調査結果もあります。これは、お酒を飲むことでストレスが解消され、病気にかかりにくくなることを示していると言えます。肝心なのは、飲む量が、「適量」であることです。1日の飲酒の適量は、人によって異なりますが、お酒に強い人でも、日本酒で2合、ビールで中瓶2本ぐらいが目安です。



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、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