



# おにぎり通信

2019年6月1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。

今日、6月1日は日比谷公園が開園した日です。1903(明治36)年のことです。  
旧日比谷練兵場を公園化した日比谷公園は、園内に日比谷公会堂、野外音楽堂、日比谷  
図書文化館(旧日比谷図書館)を擁する都立公園です。

設置者である東京都は、2033年の開園130周年に向けて、公会堂の改修や野外  
音楽堂の建て替えを検討しています。リニューアルを終えた日比谷公園が、誰もが使  
いやすい都会のオアシスになるよう願っています。

【5月20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：6月3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

【献血のはなし】

先日、ふと思い立って、献血に行ってきました。献血というと、太い針や痛みを連想  
しがちですが、実際に行ってみると、なかなか快適でした。今回は、私の献血体験記  
です。

とうきょうとない ゆうらくちょう いけぶくろ しぶや しょ けんけつ  
東京都内には、有楽町、池袋、渋谷など13カ所の献血ルームがあり、それぞれが  
けんけつしゃ ふ くふう こ  
献血者をどう増やしていくか、工夫を凝らしているようです。

わたくし おとぎ どうきょうとし ぶ やく こうまえけんけつ おお にんぎょう  
私が訪れた東京都渋谷区の「ハチ公前献血ルーム」では、大きなマスコット人形、  
でむか  
「けんけつちゃん」が出迎えてくれました。

うけつけ す じゅんばん よ かかいん したが もんしんひょう にゅういよく  
受付を済ませると、順番に呼ばれ、係員のガイドに従って問診票に入力します。  
もんしんひょう にゅういよく お いし しんさつ けつえきけんさ もんだい  
問診票の入力が終わると、医師の診察と血液検査があり、いずれも問題なしという  
けんけつ  
ことになると、いよいよ献血です。

げんざい けんけつ せいぶんけんけつ しゅるい  
現在の献血は、200ミリリットル、400ミリリットル、成分献血の3種類があります。  
わたし せんたく かんごし ちゅうしゃぼり さ あたの  
私は400ミリリットルを選択。看護師さんは注射針を刺すと、「温かいものを飲む  
けつえき で こえ あたの ようい  
と、血液が出やすくなりますよ」と声をかけ、温めたスポーツドリンクを用意して  
くれました。

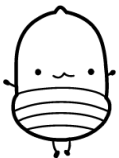
あたの の ほじ たし けつえき で  
温かいスポーツドリンクを飲むのは初めてでしたが、確かに血液が出やすくなった  
かん  
ように感じました。

じっさい さいけつ やく ぶんかん しゅうりょう うで ほうたい ま きゅうけいしつ やく ぶんかん  
実際、採血は約15分間で終了。腕に包帯を巻いてもらい、休憩室で約30分間、リ  
す  
ラックスして過ごしました。

きゅうけいしつ やす たいしゅつ ひんけつ た くら お ふせ  
休憩室で休んでから退出するのは、貧血で立ち眩みを起こすなどのトラブルを防  
ぐためだそうです。

こうまえけんけつ きゅうけいしつ おりょうじはんき  
「ハチ公前献血ルーム」の休憩室には、ジュースやコーヒーの無料自販機、おせん  
かし お  
べいなどのお菓子、アイスクリームが置いてありました。

わたし けんけつ えんどお ぞんざい しず くらかん じかんきょう  
私にとって献血は縁遠い存在でしたが、静かな空間で1時間強、リラックスした  
じかん す しゃかい こうけん よか す かた おも  
時間を過ごし、社会に貢献する一。こんな余暇の過ごし方もわるくないなと思いま  
した。



つつ よ お つうしん ほうち ぼこ い  
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  
かたづ きょうりよく わが  
るなどして片付けにご協力をお願いします。

ひ め あ くだ  
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。

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