



# おにぎり通信

2019年6月22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。

1年のうちで最も昼の時間が長い夏至は、今年は6月21日でした。夏至は、春夏秋冬を6つずつに分けた二十四節気のひとつで、それをさらに3つずつに分けた七十二候では、夏至は、「乃東枯（ウツボグサが枯れてくる頃）」「菖蒲華（アヤメが花を咲かせる頃）」「半夏生（カラスビシャクが生えてくる頃）」の3つに分かれます。

こうした昔ながらの季節の分け方では、今は、アヤメが咲き始める頃ですが、実際には、6月初め頃から咲き始めています。この辺りでは、皇居東御苑がアヤメの名所ですが、もう既に花の盛りを迎えています。温暖化が進み、昔に比べて暑くなっているため、花の咲く時期が早くなっているのかもしれませんが。

## ☆ 6月10日（月）福祉行動報告

Aさん 足を悪くした友人の相談にお見えになりました。

### 次回の福祉行動：6月24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。

### 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

【食中毒にご注意ください】

食中毒は、主に「細菌」と「ウィルス」で発生しますが、細菌が原因となる食中毒は、夏場（6月～8月）に多く発生しています。細菌の代表的なものは、カンピロバクターやサルモネラ菌、ウエルシュ菌、ぶどう球菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増えはじめ、人間の体温ぐらいの温度で最も増えます。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなりはじめ、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

◆ カンピロバクター

家畜や犬猫などの腸にいる細菌です。食肉、特に鶏肉を汚染することが多く、火が通っていない肉が食中毒の原因となります。

◆ サルモネラ腸菌

動物の腸や自然界にいる細菌で、食肉、特に鶏肉や、卵を汚染することが多く、ペットやネズミから食べ物に付くこともあります。

◆ ウエルシュ菌

人や動物、土の中などに広くいる細菌です。カレーや煮魚、麺の汁、野菜の煮つけなどの煮込み料理が原因となることが多く、加熱調理した食品を長く放置しないことが重要です。

◆ ぶどう球菌

広く自然界にいて、人の皮膚やのどもにいます。人の手や指に傷があると、食べ物が汚染する可能性が高くなります。私たちのお渡ししているおにぎりは、手袋やラップなどを使って、直接手が触れないように作っていますので、安心ください。



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、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。

四ツ谷おにぎり仲間 千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会  
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時～6時)