



おにぎり通信

2019年7月20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7月20日は1969年に、アポロ11号が月面に着陸し、人類が初めて月面
に降り立った日です。この記念すべき日から今年でちょうど50年になります。そのた
め、今年全世界で色々な記念品が販売されるようです。

そして、日本でも明治の「アポロ」チョコレートが発売50周年を迎えます。その
ため、アポロ11号の月面着陸50周年および「アポロ」チョコレートの発売50
周年を記念した期間限定商品が7月末から販売される予定だそうです。



【7月8日(月) 福祉行動報告】1名参加されました。

Aさん(60代) ご本人の希望で生活相談をされました。

次回の福祉行動：7月22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

ねっちゅうしょう ようじん
【熱中症にご用心！】

もうすぐ梅雨明けです。梅雨が明けると一気に気温が上がるため、熱中症になる危険が高くなります。今回は、熱中症を防ぐための工夫についてお話ししたいと思います。

まず、熱中症を引き起こす条件についてです。熱中症になる原因には、「環境」と「からだ」によるものの2つが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

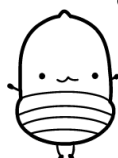
その結果、熱中症を引き起こす可能性が高まります。

熱中症になるのを防ぐためには、以下のようなことを心がけるとよいでしょう。

- ・こまめに水分補給する。(水を飲むだけでなく、必要に応じて塩分も取る。)
- ・シャワーやタオルで身体を冷やす。
- ・暑いときは無理をしない
- ・服装は風通しのよいものにする。
- ・直射日光は避ける。
- ・涼しい場所・施設をうまく利用する。

万が一、熱中症になってしまった時や、なっている人を見つけた時には、すぐに救急車を呼ぶようにしてください。

これから、一年で一番暑さの厳しい時期になりますが、体調管理には気を付けていきましょう。



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。

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