



# おにぎり通信

2019年8月3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。  
なんでも相談会が開催されます。お困りごとのある方はお気軽にお越しください。

## 【なんでも総合相談会 in 四ツ谷】

《日時》  
8月5日(月) 10時～18時  
(最終受付 17時)

《場所》  
聖イグナチオ教会 ヨセフホール  
(千代田区麹町6-5-1)



生活・法律・労働・震災に関する相談を法律家や専門家に相談できます。  
相談は無料、予約も不要です。

【7月22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：8月5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。

もより ふくしじむしよ

### 最寄の福祉事務所ほか

ちゅうおうくふくしじむしよ

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14-1 中央区役所4階

ちよだくふくしじむしよ

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1-2-3階

### 【熱中症対策】



れんじつ ど こ あつ つ なつば お びょうき ひと ねっちゅうしやう

連日30度を超える暑さが続いています、夏場に起きる病気の一つに熱中症があ

ります。熱中症は重症になると命にかかわりますので、油断してはいけません。7

月の通信でも熱中症対策の話はしましたが、再度熱中症対策の話をしします。

ねっちゅうしやう えんてんか お ねっちゅうしやう おんど たか

熱中症は、炎天下だけで起きるものではありません。温度が高い、ムシムシする、

ひざ かぜ きやう あつ たいない ねつ たいがい ほうしやう

日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出でき

ず体を冷やせない状況にあるときは、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。

あつ ぐあい わる かん あっか いちばんかんたん

もし、暑くて具合が悪く感じたら、悪化させないために一番簡単にできるのが、

ひふ みず からだ ひ ほか かせとお

皮膚に水をかけ、うちわなどであおぎ、体を冷やすことです。その他、風通しのよい

ひかげ き い こうかてき

日陰や、クーラーが効いているところに行くのも効果的です。

つねひごろ すいぶん えんぶんほきやう こころ たいせつ

それから、常日頃からのこまめな水分、塩分補給を心がけることが大切です。

ねっちゅうしやう はっせい どうじつ すいぶん えんぶんふそく すうじつまえ ふそく げんいん はっせい

熱中症の発生は、当日の水分、塩分不足だけではなく、数日前からの不足が原因で発生

します。

ただし、一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ

たいちやうふりやう ひ お ふせ すいぶんほきやう とし

体調不良を引き起こすこともあります。それを防ぐために、水分補給をする時には、

えんぶん ほきやう おこな たど みず むぎちや の いっしょ しお

あわせて塩分の補給も行いましょう。例えば、水や麦茶を飲むときには、一緒に塩や

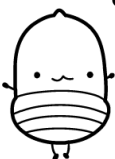
うめほ くち

梅干しなどを口にするのもおすすめです。

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 きやうかい  
千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会