



# おにぎり通信

2019年8月10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、8月10日は日本で国産インスタントコーヒーが発売された日です。1960年の  
ことです。19世紀から20世紀にかけてニュージーランド、米国のコーヒー業者が  
相次いでインスタントコーヒーの製造特許を取得。ヨーロッパから製造設備を導入し  
た森永製菓がこの日、国産初のインスタントコーヒーを発売しました。お湯を注ぐだ  
けでできるインスタントコーヒーの登場は、日本でコーヒーが普及する大きなきっか  
けになったと言われています。



【7月29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13日(火) ※日程にご注意ください！

※月曜日が祝日のため、福祉行動は火曜日となります。

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

なつ たいさく  
【夏バテ対策のツボ】

ようやく 梅雨が明けたかと思ったら、最高気温が30度を超える暑い日が続きます。

みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

わたしは日中、外を歩くことが多いので、日陰歩きや水分補給を心がけているので、  
すが、この暑さで早くも夏バテ気味です。今回は、インターネットで見つけた夏バテ  
解消のツボを2つ、ご紹介します。

よく寝たつもりでも疲れが取れず、だるいー。こうした夏バテの症状に効果がある  
と言われるのが、「足三里」と「湧泉」のツボです。

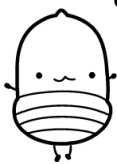
「足三里」は、膝の皿の下の窪みから指4本分下のところにあるツボです。指で押  
すと少し痛いところですが、2～3分間、押し揉みしていると、疲れが取れて身体が  
軽くなってきます。

「三里（約12キロメートル）歩いても疲れなくなる」と言われる足三里の押し揉み  
は、倦怠感解消のほか、病気予防や免疫力向上の効果もあるとされています。

もう一つは、「湧泉」です。足の指を曲げた時に、足の裏に窪みができます。この  
窪みの中央にあるのが「湧泉」のツボです。

両手の親指を使って「湧泉」のツボを3秒間隔で押す、離すを繰り返します。湧泉  
が温かくなってくれば、疲労もリセットされてきます。

天気予報によれば、まだしばらく真夏日が続くと言います。疲れが取れず、だるい  
という症状に悩んだら、一度、「足三里」「湧泉」のツボ押しを試してみてもいいか  
でしょうか？



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