



# おにぎり通信

2019年9月14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。

来週月曜日(9月16日)は、敬老の日です。ところで、世の中では何歳ぐらいからが老人だと思われるのでしょうか。60歳以上の人を対象に政府が行っている調査によると、60代が高齢者だと思える人は1割にも満たず、3分の1が70代前半、3分の2が70代後半、8割が80代を、高齢者だと思っているそうです。

20年前に行われた同じ調査に比べると、老人だと思われる年齢は高くなっていて、当時は、多くの方が、70歳になると老人だと思っていました。今は、70歳が老人だと思える人は少数派ですので、それだけ元気な人が増えてきているということかもしれません。

## ☆9月2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：9月17日(火)

※ 月曜日が祝日のため、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

たいよう  
【太陽】

たいようが 照り付ける 暑い日 が まだ 続いて いますが、人間は、太陽の 光  
なしでは 生きて いただけ ません。人間は、長い 時間 の 中で、太陽が もたら  
す エネルギー を 上手 に 身体 に 取り 込む 仕組み を 作っ て 来 ました。

現代では、うつ病 といった 心 の 病 を 抱える 人 が 増えて いる と 言わ  
れますが、その 要因 として、「身体 を 動かさ ない 生活」と 「太陽 を 浴び  
ない 生活」が 挙げ ら れ て います。人間が、気分 良く 過 ぐす ため には、脳  
の 中で 「セロトニン」と いう 物質 が 十分 に 作 ら れ る 必要 が あり ます。  
これは 難 しい こと で は なく、朝 から 太陽 の 光 を 浴び て、しっ かり 身体  
を 動か して 活動 する と いう こと を 自然 に 行 え ば、セロトニン が 作 ら れ  
て 身体 が す っ き り と 目 覚 め ます。逆 に、外 も 殆 ど 歩 か ず 息 を 詰 め る  
よ う な 生活 を 続 け る と、や が て 体 調 を 崩 す こと に な る の で す。

朝 から 太陽 の 光 を 浴 び る こと は、体内 時計 の 点 で も 重 要 で す。人間  
の 体 は、太陽 に 合 わ せ て 活動 する よう に でき て いて、日 中 に 太陽 に  
あ ま り 当 た ら ず、寝 る 前 に テレビ を 見 て 強 い 光 を 浴 び た り する と 体内  
時 計 が 狂 っ て、体 が 疲 れ や す く な っ た り し ます。

また、太陽 の 光 を 浴 び る と、身体 の 中 で は ビタ ミン D が 作 ら れ ま  
す。ビタ ミン D は、骨 が 弱 くな る の を 防 い で く れ る だ け で は なく、身体  
の さ ま ざ ま な 働 き が き ち ん と な さ れ る た め に 重 要 で す。

一 方 で、太陽 の 光 に は 害 も あり ます。あ ま り た く さ ん 浴 び る と、身体  
や 目 の 老 化 を 早 め、皮 膚 ガン に な る 恐 れ が あり ます。熱 中 症 対 策 か  
ら も、特 に、日 が 高 くな る 4 月 から 9 月 の 午 前 10 時 から 午 後 2 時 ぐ ら  
い は、直 射 日 光 を 避 け、帽 子 や 木 陰 な ど を 上 手 く 使 う こと が 大 切 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、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。

よつや なかま ちよだくこうじまち せい きょうかい  
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  
れんらくさき 連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)