



おにぎり通信

2019年10月26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。

あと1週間で11月ですね。寒くなると、私たちのからだは体温を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がります。血圧が高めの方は、寒さを感じたり冷たい水などにさわったりしたときなどは、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので注意してください。



〈福祉行動報告〉 10月15日(火)

どなたも参加されませんでした。

次回の福祉行動：10月28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。

蒸気機関車の車輪が展示してある前に「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。病院に行きたい方や、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

として毎週月曜日です。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

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 千代田区役所3階

ケガの^{てあて}手当について

ケガの^{てあて}手当てといえは、

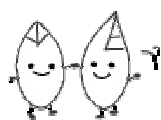
- ① キズは^{かわ}乾かして、^{なお}かさぶたをつくと^{なお}治る
- ② キズは^{しょうどく}消毒しなといけな。バイキンが^ふ増えるから

というのがこれまでの^{じょうしき}常識でしたが、ケガの^{てあて}手当ての^かしかたが^か変わってきています。

- ① キズは^{かわ}乾かすと^{なお}治りが^{おそ}遅くなるので、^{かわ}乾かさなようにする
- ② キズは^{みずあら}水洗いを^{じゅうぶん}しっかりすれば^{しょうどく}十分である。消毒をすると^{なお}キズが^{なほ}治るのに^{ひつよう}必要な^{さいぼう}細胞も^{ころ}殺してしまうので、^{なほ}しなくてよい。
というのが^{さいきん}最近の^{じょうしき}常識だそうです。

ただし、^{どうぶつ}動物にかまれた^{きず}キズや人に^{ひっか}ひっかかれた^{きず}キズなどのときは、^{ばあい}場合によっては^{しょうどく}消毒をすることもあります。また、^{さいきん}最近の^{しはん}市販の^{しょうどく}消毒薬は^{しょうどく}消毒効果を^さ下げて、^{しけつ}止血や^どかゆみ止めの^{こうか}効果を^あ上げるような^{くふう}工夫が^さされているそうだから、^{しょうどく}いちがい^{しょうどく}に消毒薬による^{しょうどく}消毒が^{ぎやくこうか}逆効果というわけでは^あありません。

いずれにしても、ケガをしたときには、^{しょうどく}すぐに「消毒！」ではなく、
^{みず}まずは^{あら}水で^{あら}きれいに^{あら}洗いましょう！！



おにぎりを^{つつ}包んでいる^{らっぷ}ラップや^よ読み^お終わった^{つうしん}通信は^{ほうち}放置せず、^{ゴミ}ゴミ箱に入れるなどして^{かたづ}片付けに^{ぎょうりよく}ご協力をお願いいたします。おにぎりは^ひかならずその^ひ日の^めうちにお^あ召し^{くだ}上がり^{ひとり}下さい。一人でも^{おお}多くの方^{かた}に^め召し^あ上がっていただくため、おにぎりは^{ひとりいっこ}一人一個^{ねが}でお願いいたします。

^よ四^やつ^{なか}谷^まおにぎり^{れんらくさき}仲間 連絡先 080-7967-8672

^{れんらく}連絡^{かのう}可能^{じかん}時間 毎週^{まいしゅう}土曜日 ^{ごご}午後3時~^{ごご}午後6時

^{ちよ}千代田^{だく}区^{こう}麹^{まち}町6-5-1 ^{せい}聖^{きょう}イグナチ^{かい}オ教会