



おにぎり通信

2019年11月9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。

今日は、「119番の日」です。防火への意識を高めるとともに、望ましい119番の使い方を呼びかける活動が行われます。

救急車を呼ぶべきかどうか迷ったときの相談窓口として、「救急安心センター事業」が行われています。これは、短縮ダイヤル

「#7119」に電話すれば、24時間年中無休で医師・看護師・相談員が対応し、病気やけがの様子を聞いて、救急車を呼ぶ必要があるかどうかや、病院の紹介などをしてくれるものです(通話料がかかります)。全国どこでも設けられているわけではありませんが、東京・埼玉、および神奈川の一部(横浜市・川崎市・相模原市)では行われています(千葉は番号や時間が異なります)。

ちょっとした症状でも、重大な病気やけがの可能性があるので、積極的に使ってみてはいかがでしょうか。

10月28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：11月11日(月)

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

きんにく
【筋肉】

わたし からだ た ある けんこう たも
私たちの身体は、立ったり歩いたりすることで健康を保てるように
できています。じんるい にほんあし ある やく まんねん あいだ
人類が二本足で歩くようになって約600万年の間、
ずっとそうした生活をしてきたので、身体からだのつくりがそのようになって
いるのです。そのため、きんにく おとろ ある けんこう
筋肉が衰えて歩かなくなってくると、健康
を保つのが難むずかしくなります。

きんにく なに だい へ いっぱんてき
筋肉は、何もしなければ、20代から減っていきます。一般的には
ねん やく へ い だい だい やくはんぶん
1年で約1%ずつ減ると言われていて、70代になると20代の約半分
までなります。きんにく へ からだ ちい ちから よわ
筋肉が減ると、体が小さくなり力が弱くなりますが、
それだけではなく、ひまん とうようびょう こうけつあつ せいかつしゅうかんびょう
肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病や、
めんえきりょく おとろ かんせんしょう にんちしょう きけんせい たか
免疫力の衰えによる感染症、認知症などになる危険性が高まっ
てきます。からだ うご きんにく たいせつ しんごう たいない はっ きんねん
体を動かすと、筋肉は大切な信号を体内で発することが、近年
あき
明らかになってきています。きんにく へ からだ うご
筋肉が減ってだんだん体を動かさなくな
ると、そうした信号が出ず、びょうき になりやすくなるのです。

きんにく おとろ かくにん
筋肉が衰えているかどうかを確認する方法があります。できるだけ
おおまた ほすす からだ いた むり
大股で2歩進みます（体を痛めないよう無理はしないでください）。
なが じぶん しんちょう ばい とど きんりょく おとろ
その長さが、自分の身長しんちょうの1.3倍に届かなければ、筋力の衰えがは
じまっている恐れがあります。きんにく なに とし
筋肉は、何もしないと、歳をとるとと
もに減っていきますが、70歳、80歳になっても増やすことができま
す。わか ころ きんにくりょう ひつよう わけ わり わり
しかも、若い頃の筋肉量きんりょうが必要な訳ではなく、1割でも2割でも
きんにく い びょうき きけんせい へ
筋肉が増えれば、さまざまな病気につながる危険性を減らすことがで
きます。きんにく い ある いちばん
筋肉を増やすためには、よく歩くのが一番です。



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 れんらくかのうじかん まいしゅうどようびごご じ じ
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時～6時)