



おにぎり通信

2020年3月21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、銀座、日比谷、秋葉原、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。

一遍上人は、約800年前の今日3月21日に、現在の愛媛県で生まれたとされています。ただ「南無阿弥陀仏（仏に全てを任せて心から従います）」と、一度（一遍）唱えるだけで極楽に往生すると説いたお坊さんで、踊り念仏でも有名です。財産や家族など全てを捨て、仏法を説いて日本中を旅したので、「捨聖」とも呼ばれます。「捨てる」ということには、①世の中、②身体、③心、の三つの段階があり、最初の段階の世を捨てるのでも難しいものを、一遍上人は、最終段階の心まで捨てて、全てのものへの執心・執着を無くしていたので、「尊き捨聖」と讃えられました。

仏教は、欲や煩惱が捨てられないと、天上の極楽に往生するのではなく、輪廻転生して、苦しみに満ちたこの世に繰り返して生まれ落ちると考えます。一遍上人のように、煩惱から解放され一切を捨てて念仏を唱えることで、平安な極楽浄土に行くのもいいですが、結局、人は、欲を捨てられずに、苦しくも楽しくもあるこの世で、もがき続けるような気がします。

☆3月9日（月）福祉行動報告 どなたも来られませんでした。

次回の福祉行動：3月23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。

もより ふくしじむしょ
最寄の福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしょ 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 1-1-1 中央区役所4階

ちよだくふくしじむしょ 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1-2-1 3階

しんがた せかいじゅう もうい ぶん
新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっていますが、WHO

せかいほけんきかん かんせん ぶせ ほうほう しめ
(世界保健機関) が感染を防ぐ方法を示しています。

て あら
・ 手をよく洗う

て つ ころ いちにち なんと
手に付いているかもしれないウィルスを殺すため、一日に何度か、

て せつ みず あら しょうどく
しっかりと、手を石けんと水で洗うか、アルコールで消毒する

ひと みつ せつ
・ 人と密に接しない

ひまつかんせん ぶせ せき ひと すく
飛沫感染を防ぐため、咳あるいはくしゃみをしている人からは、少

はな
なくとも1mは離れる

め はな くち さわ
・ 目・鼻・口を触らない

て さわ つ め
手がいろんなところを触ってウィルスが付いてしまっても、目・

はな くち さわ からだ はい びょうき
鼻・口に触らなければ、体に入らず病気にならない

せき
・ 咳エチケットを行う

ち せき とき
ウィルスをまき散らすことがないように、くしゃみや咳をする時は、

うちがわ くち はな おお つか
ひじの内側かティッシュで口と鼻を覆い、使ったティッシュはすぐ

す
に捨てる

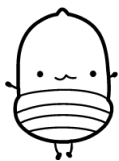
ねつ せき いき くる ばあい いりょうきかん はや そうだん
・ 熱があり、咳が出て、息が苦しい場合、医療機関に早めに相談する

しんがた じ じ
新型コロナウイルスコールセンター 0570-550571 (9時~21時)

さいしん じょうほう ちゅうい せいふなど だ かんせんぼうし じょうげん したが
・ 最新の情報に注意して、政府等が出す感染防止の助言に従う

なかま しんがた かん ゆうよう じょうほう
おにぎり仲間でも、新型コロナウイルスに関して有用な情報があれ

つた おも
ば、お伝えしていきたいと思います。



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 千代田区麹町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 まいしゅうどうようび ごご じ
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)