



おにぎり通信

2020年5月23日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどうび ゆうらくちょう ぎんざ ひび やこうえん かやほちょう にほんばし
こんにちは！ 私たちは毎週土曜日に、有楽町・銀座・日比谷公園・茅場町・日本橋・
ちゃみず あきはばら どうきょうえきしゅうへん せいかつ かたかた ほうもん
お茶の水・秋葉原・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。

ふくしこうどう やす
福祉行動は、しばらくお休みします。

こま かた くぼ こえ
お困りの方は、おにぎりを配るときにお声がけください。

しんかた かんせんしょう かくだい ともな どうめん あいだ まいしゅうげつようび ふくしこうどう
新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、当面の間、毎週月曜日の福祉行動は
げんぞく やす
原則としてお休みいたします。

びょういん せいかつそうだんどう ふくしじむしょ い きぼう かた
ただし、病院や生活相談等で福祉事務所に行くことを希望される方は、おにぎりをお
わた うかが さい こえ まいしゅうどうび ほうもんかつどう とき こえ
渡しに伺った際に、お声がけください。毎週土曜日の訪問活動の時に声がけいた
ばあい つぎ げつようび ふくしじむしょ どうこう
だいた場合のみ、次の月曜日に福祉事務所まで同行いたします。

もより ふくしじむしょ 最寄の福祉事務所ほか

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14-1 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1-2-3階

しんかた かん でんわそうだんまどぐち 【新型コロナウイルスに関する電話相談窓口】

こうせいろうどうしゅう じ じ
厚生労働省 0120-565653(フリーダイヤル) 9時~21時

とうきょうと じ じ
東京都 0570-550571 9時~21時

とくべつていがくきゅうふきん 【特別定額給付金コールセンター】

そうむしょう じ じ ぶん
総務省 0120-260020(フリーダイヤル) 9時~18時30分

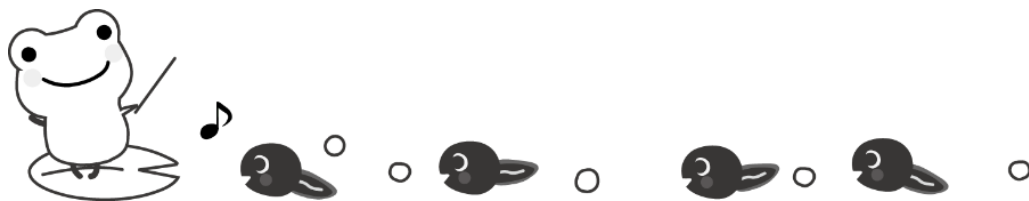
けんこういじ
【健康維持のすすめ】

しんがた かんせんたいさく ふだん うんどうふそく ほう おお
新型コロナウイルスの感染対策で普段より運動不足になっている方も多いため
はないでしょうか。ウイルス感染を避ける外出自粛を徹底していると、どうしても
うんどうりょう すく わたくし まんぽけい み にちやく ぽ たいじゅう
運動量は少なくなります。かくいう私 も万歩計を見ると、1日約400歩。体重
は1.5キロ増し。何となく体調も良くありません。

けんこういじ てきど うんどう か おも にち うんどう
やはり健康維持には適度な運動が欠かせないと思い、1日、どのくらいの運動が
てきせつ しろ こうせいろうどうしやう せいかつしゅうかんびやう よほう せいじん
適切なのか、調べてみました。厚生労働省は、生活習慣病を予防するため、成人
もくひょうほすう にち ほ いっぽん ほ とほ ふん そうどう
の目標歩数を1日8000歩としています。一般に1000歩は徒歩10分に相当
すると言いますから、1日約80分のウォーキングが目標ということになります。

じっさい にち ほ ある ひと おお へいせい
ただ、実際に1日8000歩を歩いている人はまだ多くないようです。「平成30
ねん こくみんけんこう えいようちやうさ せいじん にち へいきんほすう だんせい ほ じよせい
年国民健康・栄養調査」によれば、成人の1日の平均歩数は男性6794歩、女性
ほ もくひょう とど せいじんだんじよ へいきんほすう がいしゅつ
5942歩でした。もともと目標に届いていなかった成人男女の平均歩数が外出
じしゅく お こ じつじやう
自粛でさらに落ち込んでいるというのが実情でしょう。

けんきやう にち ほ ぶん はやある こうけつあつ
これまでの研究によれば、1日8000歩、このうち20分の早歩きは、高血圧、
どうじやうびやう ししつじやう こつそ しょう にんちしやう びやうき よほう こうか い
糖尿病、脂質異常、骨粗しょう症、認知症などの病気を予防する効果があると言
ます。いきなり1日8000歩は高い目標ですが、私 も健康寿命を伸ばすため、
すこ なが ちやうせん おも
少し長めのウォーキングに挑戦してみようと思いました。



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、
ごみ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
うけつけじかん まいしゅうどうようびごごじごごじ
(受付時間 毎週土曜日午後3時～午後6時)
ちよだくこうじまち せい きやうかい
千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会