



おにぎり通信

2020年5月30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・市ヶ谷周辺や銀座・日比谷公園、東京駅周辺など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。

もうすぐ6月ですね。申し訳ありませんが、福祉行動は引き続きお休みします。ただし病院や生活相談等で福祉事務所へ行くことを希望される方は、土曜日におにぎりを持参してうかがった際に、お声がけください。お声がけがあった場合のみ、翌々日の月曜日に、福祉事務所まで同行いたします。

〈福祉行動報告〉 2020年5月18日（月）

お休みにさせていただきました。



〈新型コロナウイルスに関する電話相談窓口〉

厚生労働省 0120-565653（フリーダイヤル）9時～21時

東京都 0570-550571 9時～21時（土日・祝日も実施）

〈特別定額給付金コールセンター〉

総務省 0120-260020（フリーダイヤル）9時～18時30分

最寄りの福祉事務所

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

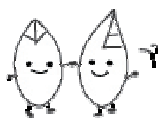
ことし しんがた かんせんかくだい き しょか ようき
今年は、新型コロナウイルスの感染拡大に気をとられて、もう初夏の陽気
だというのに、ねっちゅうしょう わす かくいりょうぶんや
熱中症のことを忘れていましたが、各医療分野にくわしい
めい いりょうかんけいしゃ そしき ねっちゅうしょう だっすいしょう よぼうけいはつ
13名の医療関係者により組織される熱中症・脱水症の予防啓発をおこな
おし だっすい いいんかい れいねんいじょう ねっちゅうしょう き
う「教えて！『かくれ脱水』委員会」が、例年以上に熱中症に気をつける
きんきゅうていげん
ようにと緊急提言をおこなっています。

い か がいよう
以下は、その概要です。

ことし はる おお ひと がいしゅつじしゅく あせ
今年は、春に多くの人が外出自粛をしていたことから、汗をかいていない、
うんどう けいこう しょねつくんか しんたい きのお あつ な あせ
運動をしていない傾向にあり、暑熱馴化（身体の機能が暑さに慣れて、汗
をかいて体温を下げるなどの対処ができること）ができていなく、筋肉量
たいおん さ たいしょ きんにくりょう
をかいて体温を下げるなどの対処ができること）ができていなく、筋肉量
へ きんにく しんたい すいぶん た おお ぞうき
が減っています。筋肉は身体に水分を貯めるもっとも大きな臓器なため、
きんにくりょう すく ほじ すいぶんりょう すく
筋肉量が少ないということは保持できる水分量が少ないということになり
だっすい
ますから、脱水になりやすいともいえます。

また、マスクをつけて過ごしていることで体内に熱がこもりやすくなって
す たいない ねつ
しまいます。つねにマスクをしたままの人であれば、マスク内の湿度があが
ひと ない しつど
ってことで喉の渇きを感じづらくなる傾向にある可能性もあり、もと
のど かわ かん けいこう かのうせい
もと喉の渇きに気づきづらい高齢者がますます気づきづらくなり、知らな
のど かわ き こうれいしゃ き し
いうちに脱水が進み、熱中症になってしまうリスクも高まるかもしれませ
だっすい すす ねっちゅうしょう たか
ん。マスクを外してはいけないという思いがあるため、気づかないうちに
はず おも き
水分補給を避けてしまうことも脱水の一因になりえます。
すいぶんほきゅう さ だっすい いちいん

すいぶんほきゅう ところ
こまめな水分補給に心がけましょう。



つ につ につしん ほうち
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、ゴミ
ばこ い かたづ きょうりよく ねが
箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは
ひ め あ くだ ひとり おお かた め
かならずその日のうちにお召上がり下さい。一人でも多くの方に召
あ ひとりいっこ ねが
し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

よ や なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先 080-7967-8672

れんらく かのうじかん まいしゅうどようび ごご じ ごご じ
連絡可能時間 毎週土曜日 午後3時～午後6時

ちよ だくこうじまち せい きょうかい
千代田区翹町6-5-1 聖イグナチオ教会