



おにぎり通信

2020年8月22日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび ゆうらくちょう ぎんざ ひび やこうえん かやばちょう 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。

きょう がつ にち べきん いくじょうきょうぎだんし けっしょう
今日、8月22日は北京オリンピック陸上競技男子400メートルリレー決勝で、

あさはらのぶはる すえつくしんご たかひらしんじ つかはらなおき にほん い にゅうしやう どう
朝原宣治、末續慎吾、高平慎士、塚原直貴の日本チームが3位に入賞し、銅メダルを

かくとく にち ねん にほん だんし きょうぎ
獲得した日です。2008年のことです。日本チームの男子トラック競技でのメダル

かくとく しじょうはつ ひょうしやうだい た せんしゅ ぼこ ひょうじやう かんせい こた きのう
獲得は史上初。表彰台に立った選手が誇らしい表情で歓声に答えていたことを昨日

のこのように思い出します。

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。

しんがた かんせんしやう かくだい ともな どうめん あいだ まいしゅうげつやうび 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。

ひやういん 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 まいしゅうどようび 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お声がけいた

ぼあい つぎ げつやうび 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

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 ちよだくやくしよ かい
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

とくべつていかくきゅうふきん
<特別定額給付金コールセンター> ぞうむしょう 総務省


0120-260020 (フリーダイヤル) おうとうじかんたい まいにち じ じはん
応答時間帯: 毎日9時~18時半

ねっちゅうしょう き つ 【熱中症に気を付けて!】

このところ日中の最高気温が35度を超える夏が続き、熱中症が心配されるようになってきました。熱中症は、身体が高温多湿な環境に適応できなくなることから生じる症状を総称したもので、めまいやほてり、だるさ、筋肉のけいれんが初期症状の代表例とされています。軽症であれば、涼しい場所で身体を冷やす応急処置で回復しますが、手当が遅れると、脱水症状や嚙下障害が悪化し、生命の危険にさらされることとなります。今週は、熱中症が疑われる症状をご紹介します。

- ② めまい・ほてり=めまい、ほてりに加えて、一時的に意識が遠のくことがあります。
- ② だるさ・吐き気=吐き気にとどまらず、嘔吐や頭痛が出ることがあります。
- ③ 筋肉痛・筋肉のけいれん=こむら返りと呼ばれる手足の筋肉がつる症状が起きることもあります。
- ④ 汗の異常=大量に汗をかいたり、逆に全く汗をかかなかったりする汗の異常は熱中症が疑われます。

このほかに、「呼びかけても反応しない」「まっすぐ歩けない」「自分で水分を補給できない」「体温が40度を超える」といった症状が出ていれば、熱中症が重症化しているサインです。ただちに医療機関を受診するか、救急車を呼んでもらうようにしましょう。天気予報によれば、まだしばらく暑い日が続きます。みなさんが良い夏を過ごされるよう、シスターと共にお祈りします。

 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がりください。また、お一人1個でお願いします。

よ や なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先: 080-7795-8535
うけつけじかん まいしゅうとようび 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 きょうかい
千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会