



# おにぎり通信

2020年10月17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。

毎年10月17日に、皇居で神嘗祭が行われます。神嘗祭は、その年に収穫されたお米を、天皇家の始まりである天照大神に供え、恵みに感謝する儀式です。天照大神が祀られている伊勢神宮でも、同じ日に神嘗祭が行われます。伊勢神宮で年間1500もあるお祭りの中で、神嘗祭は、最も古く、最も重要とされています。日本人にとって、お米が育って無事に収穫できるというのは、昔からそれだけ大切なこととされてきたと言えます。

お店では、今年の新米が並び始めています。今年は、7月の低温・大雨・日照り不足でやや不作の予想ですが、美味しいお米で握ったおにぎりを届けられることを願っています。

福祉行動は、しばらくお休みします。

お困りの方は、おにぎりを配る時に、お声がけください。

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、原則として、お休みいたします。

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頂いた場合のみ、次の月曜日に、福祉事務所まで同行いたします。

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

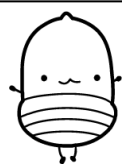
千代田区福祉事務所・千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階

めんえき ちから  
【免疫の力】

コロナウィルスに限らず、私たちの身体は、常に、細菌やウィルスなどといった、病気の元となる病原体が入ってくる危険にさらされています。病原体は、息をする時に鼻から入ったり、皮膚にある小さな傷口から入ったりします。これに対して、人体には自然治癒力、つまり病気から自分の身体を守る機能があり、これが「免疫」と呼ばれる働きです。

免疫の役割は、身体の中にある病原体をやっつけて、健康を守ることにあります。身体の外から入ってきた細菌やウィルスなどの微生物や、身体の中でできてしまったガン細胞などを攻撃して力を無くさせ、病気になったり身体の調子が悪くなったりするのを防ぐのです。皮膚が、熱を帯び、赤く腫れ、押すと痛む。こうした炎症は、免疫が働いている証拠であり、そこでは、さまざまな種類の細胞が群がって病原体に襲いかかり、身体の傷付いたところを治し、闘いに散った細菌や細胞の残骸を片付けています。炎症が治まった後にできる膿は、闘いの後に残された細菌や細胞の死骸です。

免疫の力は、暑さや寒さ、痛み、あるいは、怒りや苦しみといった肉体的・精神的なストレスが続くと、弱くなります。ストレスを減らす方法のひとつは、物事にあまりこだわらないこと、よく笑うことです。昔から「病は気から」と言いますが、これは根拠のない話ではなく、疲れや悩みなどのストレスがあると免疫の力が下がって病気になりやすい一方で、イライラせず穏やかに過ごしている人、よく笑う人は、免疫の力が下がらず、病気になりにくいと考えられています。



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 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)