



おにぎり通信

2020年11月14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。

昭和5年に、東京駅で当時の総理大臣浜口雄幸が、銃で襲われてから、今日でちょうど90年になります。浜口首相は、その見た目からライオン宰相と呼ばれ、無口で真面目な人物でした。襲われた原因として、金解禁という、今でいえば消費税引き上げのような、不人気な政策を進めたことが考えられています。それまで何人もの首相が先延ばしにして手を付けませんでした。国のために、文字通り、命懸けで働く覚悟を決めていた浜口首相は、これをやり遂げ、襲われた時に、「男子の本懐」と言ったことが有名です。

残念ながら、その後体調は戻らず、浜口首相は、次の年の8月に亡くなりました。国民からとても人気があり、日比谷公会堂で行われた葬式では15万人もの人々が参列し、その人柄を偲びました。

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。

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ょ 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

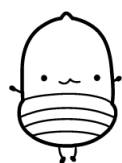
ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしょ かい
千代田区福祉事務所・・ 千代田区九段 南 1-2-1 千代田区役所3階

ある 【歩く】

人類は、4～5万年前から、生物としては進化がありません。しかしながら、この間に、ヒトの生活は大きく変わりました。現代に生きている我々は、5万年前と少しも変わらない体と脳で、全く違った生活を送っているのです。こうして身体と生活にずれが生じることが、病気の原因となります。現代の死亡の原因として多いものを並べると、コロナをはじめとするウィルスや細菌等による感染性の病気を除くと、タバコ、塩・糖・脂肪の摂り過ぎ、運動不足、アルコールとなります。いずれも、縄文時代より昔の5万年前の生活では無かったものです。

では、人類は、大昔の生活に戻れば、健康で長生きできるのでしょうか。基本的には、その通りです。ヒトは、体だけでなく脳も、活動するため、動くために作られています。なので、原始時代に獲物を追ったように、体を動かすことが必要で、逆に体を動かさないと健康を保つことができず、体も脳も、生物としての機能が衰えるのです。

体を動かそうと思った時に、比較的簡単にできるのは、やはりよく歩くことです。ふだんの生活で歩く距離が長い人ほど死亡率が低いこと、年をとっても速く歩く人ほど平均余命が長いことが示されています。少し大股・速足を心掛けると、より効果的です。



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 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時～6時)