



おにぎり通信

2020年11月21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、有楽町・銀座・日比谷公園・茅場町・日本橋・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。

また新型コロナウイルスの感染者が急増しています。なかなか元通りの日々に戻る道は遠いようです。皆さん体調はいかがでしょう？

今年もあと1か月少しとなります。年末年始になると病院も福祉事務所も閉まるため、体調がすぐれない方や、年内に困りごとを解決したいという要望のある方は、私たちに早めにお声かけください。

これから冬になりますが、体調に気を付けて日々を乗り切っていきましょう。



福祉行動は、しばらくお休みします。

お困りの方は、おにぎりを配るときにお声がけください。

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ときにお声がけいた

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。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所…中央区築地14-1 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

てあら きほん
【手洗いの基本】

しんがた かんせんしょう よほう いちばんかんたん てあら
新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防として、一番簡単にできるのが手洗
いをこまめにすることです。今回は、手洗いの仕方についてまとめたいと思います。
てあら こうかてき かき てあら
まず、手洗いには効果的なタイミングがあります。下記のようなときに手洗いをするとう
いでしょう。

- ① トイレの後 ② 食事の前 ③ 手すり・ドアノブなど多くの人が触る場所を触った後
④ 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後 などです。

くたいてき あら かた かき てあら
具体的な洗い方としては、下記の6ステップで手洗いをするとういでしょう。

- ① 流水でよく手を濡らした後、石鹸がある場合は石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
② 手の甲を伸ばすようにこすります。
③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
④ 指の間を洗います。
⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
⑥ 手首も忘れずに洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



せつけん ぼあい りゅうすい てあら て ざっきん
※石鹸がない場合でも流水でよく手洗いすれば、手についている雑菌やウイルスの
だいぶぶん お し
大部分は落ちることが知られています。

ゆびさき つめ あいだ おやゆび まわ あら のこ お かしょ ちゅうい
なお、指先や爪の間・親指の周りなどは洗い残しが起きやすい箇所ですので、注意して
ください。



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
日にちめあ ひとりこ ねが
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 まいしゅうどようび 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