



おにぎり通信

2021年5月29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。

明日5月30日は、5（ご）3（み）0（ゼロ）の語呂合わせで「ごみゼロの日」です。昭和57（1982）年に、空き缶のポイ捨てを減らすためのキャンペーンとして始められました。最近、街中での空き缶のポイ捨ては目立ちませんので、「ごみゼロ」キャンペーンの効果もあったのかもしれませんが、ここ数年は、世界的に大きな問題になっている海のごみの対策のために、全国一斉清掃キャンペーン「海ごみゼロウィーク」が開かれています。

☆5月17日（月）福祉行動報告

Nさん（60代）生活保護を申請し、無低の宿泊所に入られました。
Sさん（40代）新宿区で宿泊提供施設を紹介されました。

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。

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声がけ下さい。毎週土曜日の訪問活動の時に声がけ頂いた場合、翌月曜日に福祉事務所まで同行します。

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



おにぎりを包むラップや読み終わった通信は、放置せずゴミ箱へ



おにぎりは、お1人1個で、その日のうちに召し上り下さい

ねっちゅうしょう
【熱中症】

ねっちゅうしょう なつ さか がつ あつ ひ つゆ は ま
熱中症は、夏の盛りだけではなく、5月の暑い日や梅雨の晴れ間、
つゆ あ かろうせい
梅雨明けでも、なってしまう可能性があります。

あつ たいおん あ たいおん あ とき あせ
暑いと、体温が上がります。体温が上がった時は、汗をかいたり、
しんそう こどう はや ひ ふ けっかん ひろ からだ
心臓の鼓動が速くなったり、皮膚の血管が広がったりすることで、体
ひょうめん くうちゅう ねつ に たいおん さ あつ ひ つづ
の表面から空気中に熱を逃がして、体温を下げます。暑い日が続くと、
からだ あつ な たいおん さ はたら よ
体はだんだん暑さに慣れて、こうした体温を下げる働きが良くなり、
あつ つよ からだ あつ な たいおん うま さ
暑さに強くなります。ところが、体が暑さに慣れて体温を上手く下げ
られるようになるには、すうじつ しゅうかんていど
数日から2週間程度かかります。このため、
きゅう きおん あ からだ お つ
急に気温が上がってしまうと、体が追い付いていきかないのです。

たいおん うま さ からだ なか ねつ たいおん あ
体温が上手く下げられないと、体の中に熱がたまって体温が上がり
つづ ねっちゅうしょう ひ お ねっちゅうしょう しょうじょう い か
続け、熱中症が引き起こされます。熱中症の症状としては、以下
あ
のようなものが挙げられます。

- めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 手足のしびれ、けいれん
- 体のだるさ、頭痛、吐き気
- 汗のかき方がおかしい(全く汗をかかない、拭いても拭いても汗
で
が出る)
- 体温が高くて肌を触るととても熱い

ねっちゅうしょう おも とき
熱中症になったかなと思った時は、

- 涼しい場所や、風の通る日陰へ移動しましょう
- 水をかけるなどで体を冷やして、体温を下げましょう
- 塩分や水分をとりましょう
- 症状が良くならない場合は、救急車を呼びましょう



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 千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会
れんらくさき れんらくかのうじかん まいしゅうどうようびごご じ じ
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)