



# おにぎり通信

2021年6月26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・市ヶ谷周辺や銀座・日比谷公園、東京駅周辺など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。

九州から東海にかけては5月の半ばという異例に早い梅雨入りとなりましたが、気象庁は先週の月曜日14日、「関東甲信地方が梅雨入りしたとみられる」と発表しました。平年より1週間遅く、ここ10年で一番遅い梅雨入りとなりました。

気の早い話ですが、梅雨明けはどうなるのでしょうか。昨年は、関東甲信は平年より11日遅い8月1日ごろでした。豪雨や台風もどうでしょうか。コロナ禍ですので、避難所で密などになることがないように祈ります。



福祉行動は引き続きお休みします。ただし福祉事務所へ行くことを希望される方は、おにぎりを持参してうかがった際に、お声がけください。お声がけいただいた場合のみ、翌々日の月曜日に、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

19世紀から20世紀かけて活躍したフランスの哲学者にアラン（ペンネームです）という人がいます。『幸福論』で知られていますが、その彼が「幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ」と言ったそうです。

これ聞いた人たちの多くは、こう思ったにちがいありません。「幸せだから笑うのだ。幸せでもないのに笑えないよ」と。

ところが、21世紀の初め、ドイツのある大学の博士たちの実験で、このアランの言葉が裏づけられたのです。彼らの研究報告によると、（たとえ強制的にせよ）笑顔でものごとを眺めると、笑顔でない場合とくらべて幸福感が増したそうです。

日本の曹洞宗の開祖の道元も「ただまさにやわらかなる笑顔をもて一切に向かうべし」と言っています。そういえば、菩薩像や如来像の微笑みをアルカイク・スマイル（古代ギリシャのアルカイク彫刻にみられる、口もとに微笑みを浮かべた表情）と言うそうです。こんな時勢だからこそ、私たちが口角を上げて、おだやかな笑顔で過ごしたいものですね。口角を上げることで幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、精神的にプラスの感情が働き、穏やかな気持ちになることができるといいます。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先 080-7967-8672  
連絡可能時間 毎週土曜日 午後3時～午後6時  
千代田区翹町6-5-1 聖イグナチオ教会

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に、ゴミ箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。一人でも多くの方に召し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

