



# おにぎり通信

ねん がつなのか どよう よつや なかま  
2021年8月7日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび よつや ぎんざ ひびや あきはばら にほんばし  
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、  
とうきょうえきしゅうへん せいかつ かたがた ほうもん  
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。

ことし がつなのか りっしゅう きょう こよみ うえ あき はい あつ  
今年は8月7日が立秋で、今日から暦の上では秋に入ります。暑い  
ひ つづ なか あき かん か こ きおん み  
日が続く中で秋といわれてもという感じですが、過去の気温を見ると、  
ねん いちばんたか がついつか ぜんご いっしゅうかん りっしゅう す すこ  
1年で一番高いのは8月5日前後の一週間で、立秋を過ぎると少し  
ずつ気温が下がっていきます。

りっしゅう こんお つ いよがすり なつめそうせき  
立秋の 紺落ち着くや 伊予絨 夏目漱石

いよがすり ぶか あいいろ もめん さぎょうぎ にちじょうぎ ぜんこく のうか  
伊予絨は、深い藍色の木綿で、作業着や日常着として、全国の農家  
しょみん きもの にちようひん つか こ こんいろ なつ さか  
や庶民の着物や日用品に使われていました。濃い紺色は、夏の盛りに  
あつくる かん あき けはい いよがすり ふうけい なじ  
は暑苦しさも感じますが、秋の気配とともに、伊予絨が風景に馴染ん  
ようす なつめそうせき はいく なか あらわ  
できた様子を、夏目漱石は俳句の中で表しました。

ふくしこうどう やす  
福祉行動は、しばらくお休みします。

こま かた くば とき こえ  
お困りの方は、おにぎりを配る時に、お声がけください。

びょういん せいかつそうだんなど ふくしじむしょ い きほう かた  
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  
わたし うかが さい こえ くだ まいしゅうどようび ほうもんかつどう  
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  
とき こえ いただ ばあい よくげつようび ふくしじむしょ どうこう  
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。

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



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



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 まいしゅうどようび ごご じ  
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)

## 【ホルモン】

ホルモンと聞くと、真っ先に思い浮かぶのは牛や豚の内臓（モツ）を焼いたホルモン焼き、という人も多いと思います。戦前の日本では、元気になる料理のことをホルモン料理と呼んでいました。ホルモン料理には、モツ焼きの他に、スッポンや卵、納豆などがありました。現在はホルモン焼きだけに、その呼び名が残っています。

ホルモンは、ギリシャ語の「刺激する、興奮させる」という意味の単語から作られた言葉です。ところが、料理を食べても、ホルモンのおかげで元気になるということはありません。実は、ホルモンは、体の中で作られるもので、ビタミンやミネラルのように、食べ物に入っていて食べたらず元気の素になる、ということではないのです。

ホルモンは、体の中でとても大きな役割を果たします。季節が変わっても、生活する環境が変わっても、様々な変化に合わせて私たちの体がちゃんと動くのは、ホルモンが一生懸命働いているからです。ホルモンには、女性・男性ホルモンや成長ホルモンの他、アドレナリンやドーパミンなど、100種類ほどあります。

ホルモンがよく働くためには、朝から日光を浴びて、お腹はしっかりと空かせて、食べる時はよく噛んで、よく動き、ストレスも適度に感じて、人と寄り添い、関わり合い、夜は早く寝る、といった生活が望ましいです。昔ながら、というより、さらに遡って、原始的な生活が一番、ということです。室内で過ごすことが多く、運動不足で、食べ過ぎがちな現代人の生活は、快適ではありますがホルモンの働きは弱まります。ホルモンの働きが弱くなると、人は老化しやすくなります。健康で生きるためには、楽な生活ばかりするのは良くないのです。

因みに、ホルモン焼きは、脂分が多く、消化が悪いので、食べても、元気になるところか、体にはあまり良くありません。おいしいですが、