



おにぎり通信

2021年10月9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10月10日は、「銭湯（1010）の日」です。銭湯は、数がどんどん減っていて、現在営業しているのは、千代田区では3軒、中央区では8軒です。東京で初めての銭湯は、江戸時代が始まる前の1591年、徳川家康が江戸城に入城した翌年にはもうできました。東京駅の近く、常盤橋公園の辺りにかつて架かっていた銭瓶橋のところです。銭湯は、当初は湯船に浸かるのではなく蒸し風呂でしたが、すぐに湯船が登場し、だんだんと今のようにお湯にゆったりと入る形が一般的になっていきます。銭湯といえば、壁に描かれた富士山が思い浮かびます。日本で最初に銭湯の壁に絵を描いたのは、水道橋の近くにあった銭湯でした。子供に絵を楽しんでもらう間に、お母さんがゆっくり湯に入れるようにと描いたのがはじまりで、女湯には、汽車や船、童話など子供が好む絵も多かったようです。

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

【おなか】

「はらいた」といえば、誰でもよく経験する病気です。かつての日本人は胃や十二指腸といったおなかの上の部分の病気が多かったのですが、近年は、小腸や大腸といったおなかの下の方の病気が多くなっており、「下痢」や「便秘」に悩む人が増えています。これは、食生活が和食中心から、欧米化して肉類や乳製品を多くとるようになったことや、現代人をとりまく色々なストレスの影響があると考えられています。

おなかを強くするには、胃腸に負担をかけないことが大切です。胃腸に負担をかけない、消化しやすいものを食べていると、おなかの不調は自然と起こりにくくなります。脂っこいものや刺激の強いものは胃腸に負担がかかりますが、お配りしているおにぎりは、炭水化物中心ですので、おなかにやさしい食べ物です。そして、おにぎりは、ぜひゆっくりとよく噛んで食べてください。よく噛むと、食べ物は細くなり、唾液によって消化も進むので、胃への負担が軽くなります。

また、この通信を読みながらおにぎりを食べている方がいたら、読み終わってから食べるか、食べ終わってから読むか、にしてみてください。物事を考えながら、本や新聞などを読みながら食事をすると、活動しているときに活発になる交感神経が優位になり、消化が悪くなってしまうのです。人間は、同時に2つのことをしようとすると、どうしても片方がおろそかになってしまいます。食べる時は、食べること、噛むことに集中するのが、良いのです。食べることに集中できると、頭が空っぽになるのですが、それがとても良いリラックス法であり、ストレス解消につながるのです。おにぎりをゆっくり味わって食べて貰えると、健康にも良いですし、私たちもうれしいです。



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 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)