



# おにぎり通信

2021年11月27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。

岸田内閣が誕生し、その経済対策が先日発表されました。その目玉のひとつとなっているのが、10万円の給付金です。昨年5月頃の特別定額給付金は、国民全員を対象に、一人あたり10万円を給付しましたが、今回は全員が対象ではなく、次のように給付されます。

① 住民税が課税されない所得が低い・無い世帯に対して、1世帯あたり10万円

② 0歳から高校3年生までの子供たちに一人あたり10万円相当(現金5万円と、子育てに使える5万円相当のクーポン)

前は、住む場所を定めて住民登録をすれば、給付金が受けられましたが、今回どうなるかは、まだ示されていません。新たな情報が得られましたら、またお伝えいたします。

福祉行動を希望の方は、

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、翌週以降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

## 【ひざの痛み】

年をとると、ひざが痛くなる人がたくさんいます。その痛みのほとんどは、ひざの軟骨や半月板がすり減ってしまうことによるものです。年齢を重ねることに加えて、太っている人や、筋力が弱まった人（特に女性）は、ひざへの負担が大きく、痛くなりやすいです。逆に、積極的に体を動かして、筋肉の衰えや体重の増加を防げば、ひざへの負担が減り、痛くならなくて済みます。

昔は、すり減ってしまったひざの軟骨は元に戻らないと考えられていましたが、研究が進んで、ひざを穏やかに動かす運動をすることで、軟骨がまた強くなり、痛みがとれることが分かってきました。

痛みが強くて歩くのも大変な時は、寝たり座ったりした状態で、片足を伸ばして片足を曲げ、伸ばした方の足をゆっくり上げ下げします。これを右足・左足20回ずつ、1日2度、例えば朝と晩にやるだけで、ひざの痛みを和らげるには十分な運動になります。また、椅子に座って足を床に着けずにぶらぶらさせた状態で、ひざから下を、振り子のようにはげたり下げたりするだけでも効果があります。これは、50～100回を日に3度行います。こうした運動は、毎日地道に続けていると、3ヶ月ぐらいで痛みが減って効果を実感できるようです。

痛みがそれほどない時は、歩いてひざを動かすことで、関節も筋肉も強く元気になっていきます。大切なのは、痛くない距離を痛くない速さで歩くことです。歩く時は、重心を少し後ろにした方がいいようです。体の後ろ側にある背骨に重みがしっかり乗った歩き方はとても自然で、腰痛やひざ痛になりにくいのです。歩く時に、「頭が前が出る」「うつむく」「猫背」「肩を丸める」というクセがある人は、重心が前に寄りがちなので、体の後ろ側に意識を持つのがおすすめです。



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)