



おにぎり通信

ねん がつ ふつか どよう よ や なかま
2022年4月2日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちわ！私たちは毎週土曜日に、有楽町・銀座・日比谷公園・茅場町・日本橋・
お茶の水・秋葉原・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。

今日4月2日は「図書館開設記念日」です。1872年(明治5年)のこの日、
東京・湯島の昌平坂学問所講堂跡に、日本初の官立公共図書館で帝国図書館の
前身である、東京府書籍館が開設されました。

これは、ロンドン図書館などを参考にした初めてのヨーロッパ式図書館でした。こ
の書籍館はのちに上野に移り、上野図書館として親しまれ、現在では国際子ども
図書館になっています。

なお、「図書館」の読み方ですが、当初は大宝律令の時代からの呼び方で「ずしょ
かん」と読んでいました。これが、「としょかん」と読まれるように統一されたのは、
大正以後のことです。

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伺った際に、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14-1 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

てあら きほん 【手洗いの基本】

個人的な話ですが、先日、酷い風邪をひいてしまいました。風邪をひいた理由を考えた時に、手洗いが不十分だったのではないかと思ったので、ここでもう一度手洗いの基本についておさらいしたいと思います。

風邪をはじめとする感染症の予防として、一番簡単にできるのが手洗いです。特に下記のようなときには、手洗いを丁寧に 行うのがおすすめです。

- ① トイレの後 ② 食事の前 ③ 手すり・ドアノブなど多くの人が触る場所を触った後
- ④ 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後

具体的な洗い方としては、下記の6ステップで手洗いをするとよいでしょう。

- ① 流水でよく手を濡らした後、石鹸がある場合は石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。

- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。

- ③ 指先・爪のあいだを念入りにこすります。

- ④ 指のあいだを洗います。

- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。

- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

※石鹸がない場合でも流水でよく手洗いすれば、手についている雑菌やウイルスの大部分は落ちることが知られています。



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、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上がりください。

よ や なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先： 080-7795-8535
 うけつけじかん まいしゅうとようび ごごじ ごごじ
(受付時間 毎週土曜日午後3時～午後6時)
 ちよだくこうじまち せい きょうかい
千代田区 麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会