



おにぎり通信

2022年7月16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。

最近、大相撲の優勝力士といえば外国出身者ばかりですが、その始まりとなった米国出身・高見山の初優勝が、今日からちょうど50年前の1972年(昭和47年)7月16日でした。

高見山がハワイからやってきたのが1964年(昭和39年)、東京オリンピックの年でした。最初は、国技である相撲における「ガイジン」への風当たりも強かったですが、人から言われたことは素直にその通りに実行する、そして百回と言われたら二百回やる、礼儀正しくいつもニコニコしている、そんな高見山の人柄が知られるにつれて人気者となり、「ガイジン」と馬鹿にする声も無くなっていきました。

「相撲から厳しさをとったら、ただの見世物」と言う高見山。家族への愛と自分を支えてくれる人たちに恩返しをしたいという気持ちで、他の力士の三倍、四倍も稽古して、外国人力士という道を切り開きました。猛稽古に裏打ちされた高見山の14年にも及ぶ幕内連続出場記録は、引退から40年近く経った現在も、未だに破られていません。

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


なつ うめぼ
【夏バテと梅干し】


なつ かた
6月終わりに続いた猛暑で、夏バテになってしまった方もいるかもしれません。実は、夏バテとは何かは、はっきりとは決まってないのですが、一般的には、夏の暑さによる「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」といった体調不良を指します。

なつ うめぼ うめぼ
夏バテに効く食べ物として挙げられるのが、梅干しです。梅干しは、「その日の難逃れ」として、昔から健康食品として食べられてきました。まず、梅干しにはクエン酸がたくさん入っています。クエン酸やお酢といった酸っぱいものは、疲れの原因とされる乳酸をエネルギーに変えてくれます。また、梅干しと聞いただけで、口の中が唾液で一杯になる人もいますが、唾液が多く出ることは、体に良い点が色々あります。活性酸素というものが体の中で増え過ぎると、細胞の働きが悪くなり、疲れがたまりませんが、唾液は、活性酸素を消してくれます。唾液を増やすには、よく噛むことも大切です。

いちょう よわ なつ もと うめぼ
胃腸が弱ってしまうことも、夏バテの元となります。梅干しは、お腹にとっても良い食べ物です。梅干しの酸っぱさは、唾液だけではなく胃腸を守る粘液も増やすとともに、胃腸の動きをよくして、腸の中で悪い菌をやっつけてくれます。

からだ うめぼ えんぶん と す き つ
とても体にいい梅干しですが、塩分の取り過ぎには気を付ける必要があります。夏場は、汗で塩分が失われますので、他の季節よりは塩分の取り過ぎにはなりにくいですが、梅干しを1日に2つも3つも食べると、ちょっと多いかもしれません。お渡ししているおにぎりには、たいてい梅干しが丸ごと1つ入っています。

 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 じ
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)