



おにぎり通信

2023年1月14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。

「ラニーニャ現象」は、赤道あたりの太平洋の海水の温度が下がる現象で、これが起こると日本の冬は寒くなります。何年かに一度発生しますが、この冬はこれに当たっています。ただ、ラニーニャ現象は終わりに向かっており、また一年で一番寒いのは1月20日頃ですので、もうあとひと辛抱で少しずつ春に向かっていきます。

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

日付	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
東京都 千代田区	曇のち雨 11/8 60%	曇 9/7 40%	晴時々曇 8/2 40%	曇時々晴 10/5 40%	晴 11/6 20%	晴時々曇 14/6 40%	晴 9/5 10%

けつあつ はなし
【血圧の話】

せんじつ ことしはじ けんけつ い すいみん
先日、今年初めての献血に行ってきました。しっかり睡眠をと
り、食事を済ませて献血にのぞいたのですが、医師から高血圧を
してき
指摘されてしまいました。

ていぎ しら しんさつしつ そくてい さいだいけつあつ いじょう
定義を調べてみると、診察室での測定で最大血圧140mmhg以上
または最小血圧90mmhg以上を高血圧といいます。

うんどう ほげ せいこ いちじ けつあつ
ウォーキングなど運動に励んだ成果でしょうか。一時は血圧も
せいじょうち おさ
正常値に収まっていただけに、ショックはひとしおです。

こうけつあつ げんいん しょくえん と いんしゅ うんどうふそく
高血圧の原因とされる食塩の取りすぎや飲酒、運動不足はどれも
こころあ
心当たりのあることばかり。高血圧が進行すると、血圧降下剤を
ふくよう ひつよう くすり ふくさよう しんぱい
服用する必要があり、薬の副作用も心配になります。

こうけつあつ たいさく しょくじせいげん しょくえんせっしゅ にち
高血圧の対策としては、①食事制限（食塩摂取を1日6グラム
いなし うんどうりょうほう ゆうさんそうんどう にち ぶんいじょう し
以内）②運動療法（有酸素運動を1日30分以上）――がよく知られ
ていますが、これらはすでに取り組んでいるところです。

さてどうしたものか。書店で高血圧に関する本を探したところ、
ひまん こうけつあつ かんけい か ほん み せんもんか
肥満と高血圧の関係について書かれた本を見つけました。専門家の
ちょうさ ひまん ひと きろぐらむげんりょう けつあつ やく さ
調査によれば、肥満の人が1kg減量すると血圧は約2mmhg下
るといいます。

わたくし ばあい ひまん おも ねんまえ くら
私の場合、肥満ではないと思っていましたが、20年前に比べれ
ば体重は10kgほど増えています。知らず知らずのうちに増えて
きたというところでしょうか？

ことし たいじゅう どうこう いしき けんこういじ つと おも
今年は体重の動向も意識して健康維持に努めたいと思います。

ことし ねが
今年もどうぞよろしく申し上げます！



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)