



おにぎり通信

2023年2月25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、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。

花粉症の季節がやってきました。スギ・ヒノキ花粉の飛ぶ量は、
前の年の夏の気候が大きく影響します。去年の夏は、気温が高い・
よく晴れる・雨が少ない、という3つの条件が全て揃ったため、花
の芽がよく育ち、今年の春は花粉がたくさん飛んできそうです。関東
のスギ・ヒノキ花粉の量は、いつもの年の倍ぐらいになる予報とな
っています。コロナ感染防止でしてきたマスクは、3月13日から
は、付けるかどうかは各自の判断とする、というのが政府の方針です
が、花粉症の予防という点では、スギ花粉が多い3月・ヒノキ花粉が
多い4月は、マスクをしておいた方が良さそうです。

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

日付	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)	01日 (水)	02日 (木)	03日 (金)	04日 (土)	05日 (日)
東京都 千代田区	晴 12/3 0%	晴 12/4 0%	晴 16/3 10%	晴時々曇 17/4 40%	晴時々曇 14/9 40%	雨時々晴 13/7 70%	晴時々雨 15/7 60%	晴 13/6 20%


【コーヒー】


コーヒー豆は、コーヒーノキの実の「種」を乾燥させて作ります。

私は、コーヒーノキの原産地であるアフリカ・エチオピアで、野生の実を取って食べたことがあります。ブドウが少し小さくなった感じの赤い実で、甘くて美味しかったです。でも、コーヒーノキで重要なのは、種のほうです。それは、種には「カフェイン」がたくさん含まれているからです。その種から作ったコーヒーに含まれるカフェインの量は、紅茶の2倍、緑茶の3倍になります。カフェインには、疲れが取れる、神経が興奮する、目が覚める、といった効果があり、それが世界中でコーヒーが愛されている理由です。

ところが最近の研究で、コーヒーを飲んでも疲れがとれるわけではない、という結果がでています。体力・気力を使うと、疲れや眠さを感じる物質が体の中に生じます。コーヒーを飲むと、カフェインが、この物質が脳に届くのを防ぐため、疲れや眠さを感じにくくなります。しかしながら、この効果は一時しのぎにすぎないというのです。カフェインは時間が経つと壊れてしまう一方で、疲れや眠さを感じさせる物質は体の中でそれを待ち構えて結局は脳に届くので、カフェインが切れてきたら疲労や眠気が襲って来ることになります。

疲れから回復するには、やはり眠るのが一番よい方法です。カフェインは割と長く体に残るので、よく眠るには、寝る前数時間のコーヒーは避けたほうがよいとのこと。また、寝起きには目を覚ます物質が体の中で自然に生じるので、起きてすぐよりは、少し時間が経ってからコーヒーを飲んだほうが、効果があるそうです。

 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 まいしゅうどようびごごじ
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)