



# おにぎり通信

2023年4月29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。

春先は花粉症のシーズンでもあります。くしゃみ、鼻水、目のかゆみなど、花粉症に悩まされている人にとっては辛い季節ですね。東京ではスギ花粉のピークは3月下旬まで、ヒノキ花粉のピークは4月中旬までとされていますが、花粉の飛散そのものはスギ=5月下旬、ヒノキ=6月初旬まで続くとはいえません。しばらくは油断せず、マスクやうがいなどの花粉対策を心掛けたいものです。

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

◆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、その日のうちにお召し上がり下さい

日付	30日 (日)	01日 (月)	02日 (火)	03日 (水)	04日 (木)	05日 (金)	06日 (土)	07日 (日)
東京都 千代田区	雨時々曇 22/19 80%	曇一時雨 22/16 60%	晴 23/13 40%	曇時々晴 22/13 20%	曇時々晴 24/15 20%	曇時々晴 23/17 40%	曇 23/18 40%	曇のち雨 23/20 60%

ぜんしんじきゅうりょく はなし  
【全身持久力の話】

こうせいろうどうしょう  
厚生労働省のホームページを見ていて、e-ヘルスネットという  
じょうほうていきょう  
情報提供のページを見付けました。その中に面白い記事があったの  
で、ご紹介します。

うんどうせいりがく  
運動生理学では、スタミナや粘り強さのことを全身持久力と呼び  
ます。ぜんしんじきゅうりょく  
全身持久力が強くなると、ちようじかん  
長時間、からだ  
身体を動かすことができ  
るほか、エネルギー消費の予備力が付きます。

ぜんしんじきゅうりょく ふんかん からだ と こ  
全身持久力は1分間に身体に取り込むことができる酸素の最大量  
さいだいさんぞせつしゅりょう  
(最大酸素摂取量)で計測します。

たいない  
体内でエネルギーをつくる際に酸素を消費します。体内に酸素を  
おお と こ  
多く取り込めば、より多くのエネルギーを作ることができ、全身  
じきゅうりょく たか  
持久力が高まるわけです。

せんもんか けんきゅう  
専門家の研究によれば、ぜんしんじきゅうりょく たか  
全身持久力が高い人は心血管系疾患の  
りかんりつ しぼうりつ ひく  
罹患率や死亡率が低いことが分かっています。

ぜんしんじきゅうりょく からだかつどうりょう たか そうかんせい  
また、全身持久力は身体活動量と高い相関性があり、ぜんしんじきゅうりょく  
を高めることは動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果がある  
そうです。

ぜんしんじきゅうりょく たか  
それでは、どうしたら全身持久力を高めることができるでしょう  
か？ぜんしんじきゅうりょく たか  
全身持久力を高めるには、きんにく  
筋肉へのふか  
負荷がかる  
軽いゆうさんそうんどう  
有酸素運動が  
こうかてき い  
効果的と言います。

せんもんか ぜんしんじきゅうりょく きょうかほう  
専門家は、全身持久力の強化法としてそくほ  
速歩(はやある  
早歩き)を薦めてい  
ます。みなさんも1日10分、1000歩のほ  
早歩きからぜんしんじきゅうりょく  
全身持久力の  
きょうか はじ  
強化を始めてみてはいかがでしょうか。



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