



# おにぎり通信

2023年6月24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。

だいぶ蒸し暑くなってきましたね。皆さん、体調はいかがでしょう。まだまだ暑さになれない時期ですので、無理しないことが大事です。

また、新型コロナ対策でのマスク着用や外出制限がなくなった反動で、コロナだけではなく、色々な感染症が流行しているようです。具合が悪いと思ったら無理をせず、福祉行動などを利用して、病院にかかるようにしてください。

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	25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	01日 (土)	02日 (日)
東京都 千代田区	曇のち晴 29/22 30%	曇時々晴 29/22 30%	曇 30/23 40%	曇時々雨 32/24 50%	晴時々曇 32/24 40%	曇時々雨 31/24 50%	曇時々雨 29/24 60%	曇時々雨 28/24 60%

## てあら 【手洗い】

おもてめん か とお いま はんどう さいきんしんがた  
表面にも書いた通り、今までの反動で最近新型コロナウイルスだけではな  
く、いろいろ かんせんしょう りゅうこう かんせんしょうたいさく ゆうこう  
く、色々な感染症が流行しています。どの感染症対策としても有効  
なのが「手洗い」。人は何をするにも手を使うため、手が汚れている  
かんせんしょう きん も ほこ  
と感染症の菌やウイルスを持ち運んでしまいやすくなります。その  
ため、こまめに手を洗うことで感染症にかかりにくくなります。  
とりわけ、トイレに行った後や食事の前には必ず洗うようにしまし  
よう。

い か てあら しかた さんこう  
以下、手洗いの仕方をまとめましたので、参考にしてみてください。

- ① りゅうすい て あと せっけん て  
流水で手をぬらした後、石鹸をつけて手のひらをよくこする。
- ② て こう の  
手の甲を伸ばすようにこする。
- ③ ゆびさき つめ ま ねんい  
指先や爪の間を念入りにこする。
- ④ ゆび あら  
指のあいだを洗う。
- ⑤ おやゆび あら  
親指とてのひらをねじり洗いする
- ⑥ てくび わす あら  
手首も忘れずに洗う。
- ⑦ りゅうすい せっけん なが  
流水で石鹸を流す。
- ⑧ みずけ と  
きれいなタオルなどで水気を取る。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけて、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します。



手首も忘れずに洗います。



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)