



おにぎり通信

2023年7月1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・市ヶ谷周辺、有楽町、銀座、日比谷公園、茅場町、日本橋、お茶の水、秋葉原、東京駅周辺など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。

去年は東京都心でも6月25日から7月3日まで9日連続で35度以上の猛暑日を観測しました。これは、2015年に記録した8日連続を上回り、観測史上最長でした。梅雨明けは6月27日ごろといわれていたのが、7月23日ごろになりました。今年のはたして？

福祉行動を希望の方は、

おにぎりを配るときに、お声がけください。

病院や生活相談などで福祉事務所へ行くことを希望される方






は、おにぎりをお渡しにうかがった際に、お声がけください。毎

週 土曜日の訪問活動の時に声がけいただいた場合、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	02日 (日)	03日 (月)	04日 (火)	05日 (水)	06日 (木)	07日 (金)	08日 (土)	09日 (日)
東京都 千代田区	 雨のち晴 32/22 90%	 曇のち雨 32/24 60%	 晴一時雨 31/24 50%	 曇 29/23 30%	 晴時々雨 31/24 60%	 晴時々曇 33/25 20%	 曇 31/25 20%	 曇 32/25 20%

「低気圧のときや雨の日は、どうも調子が悪いな」などと感じ
る方はいませんか？ 季節の変わり目や天気の良い日に古傷が
痛むといったことは昔から言われてきましたが、これらは総じ
て「気象病」とか「天気病」などと呼ばれています。

低気圧になると、気圧の変化に対して体が調整しようとする
ため、結果として自律神経が乱れやすくなります。自律神経が
乱れると、高齢者になるほど日常生活動作の低下につながるさ
まざまな症状が現れることがあります。

「気分が憂鬱になる」「体がだるい」「疲れやすい」

「風邪をひきやすい」「頭痛」「食欲不振」

また、膝や肩などの関節に痛みがある方や神経痛を持っている
方は、症状が悪化することがありますので、注意が必要です。

梅雨の時期は、いつもより体が疲れやすくなったり、不快な
症状が出やすくなったりします。この時期は注意が必要という
認識を持って、休息や睡眠をいつも以上にとるようにしましょ
う（この時期、休息や睡眠を十分にとるのは、けっして簡単な
ことではありませんが）。



よ 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
連絡先 080-7967-8672

れんらくかのうじかん まいしゅうどようび ごごじ ごごじ
(連絡可能時間 毎週土曜日 午後3時~午後6時)