



にぎり通信

2023年7月8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。

「はじめて質屋に行ったときのことを憶えている。友達におしえられて、夜、路地の奥にある店へ入った。ノレンをくぐって格子戸を開けると、大罪悪を犯しているような気がした。——自分はもう、これで清廉潔白の身分ではなくなる。墮落学生の刻印を額の上におされるのだ。」芥川賞作家・安岡章太郎の短編小説「質屋の女房」の初めの部分です。主人公の大学生と、質屋の女性とのやりとりを描いた作品で、質屋は、主人公が抱えるさまざまな人生の後ろめたさの象徴となっています。中古の品を取り扱う商売は世の中にたくさんありますが、なぜだか質屋だけは、ドラマを感じさせる何かがあります。今日7月8日は、「質(7)屋(8)の日」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	09日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
東京都 千代田区	 雨のち晴 33/25 60%	 晴のち雨 35/25 50%	 晴のち雨 34/26 50%	 晴時々雨 34/26 50%	 晴時々曇 34/26 40%	 曇 34/26 40%	 曇 33/26 20%	 曇 34/26 20%

めざ いっぱい ね まえ いっぱい
【目覚めの一杯、寝る前の一杯】


かんとうこうしん へいねん つゆ あ がつ にちごろ あつ とき ねっちゅうしょう
関東甲信の平年の梅雨明けは7月19日頃です。暑い時は熱中症
ちゅうい ひつよう つゆ は ま つゆ あ からだ
に注意が必要ですが、「梅雨の晴れ間」や「梅雨明け」といった体が
あつ な きおん きゅう あ とき とく きけん
暑さに慣れていないのに気温が急に上がる時が、特に危険です。


ひと うんどう あつ たいおん あ あせ けっかん
人は、運動や暑さで体温が上がりますが、汗をかくことや、血管が
ひろ からだ ひょうめん ねつ に たいおん ちょうせつ
広がって体の表面から熱を逃がすことで、体温を調節していま
す。ところが、高い気温や湿度が続くと、体の中の熱をうまく外に
のが たいおん あ
逃がすことができなくなり、体温がどんどん上がっていき、さまざま
しょうじょう ひ お ねっちゅうしょう し く
な症状を引き起こしてしまいます。これが熱中症の仕組みです。

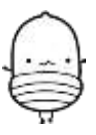
ふせ あつ さ すず ばしょ いちばん
これを防ぐためには、暑さを避けて涼しい場所にいるのが一番です
が、そうはいかない時にも重要なのが、こまめに水分をとることで
ひと あせ とき じゅうよう すいぶん
す。人は、汗をかかないような時でも、1時間にコップ半分ぐらい、
あせ あつ とき じかん ばいじょう みず の
汗をかくような暑い時には、1時間にコップ1杯以上の水を飲むこと
ひつよう ひつよう とき ひつよう あせ けっかん
が必要です。必要な時に必要な汗をかくためにも、血管をひろげるた
めにも、すいぶん からだ なか じゅうぶん うま
めにも、水分が体の中に十分ないと上手くいきません。

かわ だっすい はじ しょうこ かわ かん みず
のどの渴きは脱水が始まっている証拠であり、渴きを感じてから水
の かわ かん まえ すいぶん だいじ ひと
を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分をとることが大事です。人
がとっているすいぶん りょう へいきんてき にち
がとっている水分の量は、平均的には、1日にだいたいコップ2
はいぶん た おぎな めざ いっぱい ね
杯分が足りないそうです。それを補うために、目覚めの一杯、寝
まえ いっぱい さけ みず の すず
前の一杯、(お酒ではなく)水を飲むことが勧められています。

すいぶん あせ えんぶん たいせつ
そして水分だけではなく、汗をかいたら塩分をとることも大切で
えんぶん いっしょ すいぶん はや からだ きゅうしゅう くば
す。塩分と一緒にとると水分が早く体に吸収されます。お配りし
ているおにぎり、とく うめぼ ねっちゅうしょう よぼう こうか
特に梅干しは、熱中症の予防に効果があります。

 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)