



# おにぎり通信

2023年12月23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。

◇今年も残すところ、あと数日。歳の瀬を振り返る節目の候となりました。皆さんにとっての2023年は、どんな年だったのでしょうか。

◇毎年、この時期に話題となる「今年の漢字」ですが、本年は「税」の一字が選ばれました。防衛力強化に向けた増税。インボイス制度やふるさと納税の厳格化。税にまつわる様々な出来事に、多くの関心が寄せられた結果だそうです。二位には「暑」いの文字、三位には戦争を意味する「戦」の字が続き、四位は、阪神タイガース優勝にちなんだ「虎」という漢字になりました。◇世相を表す一文字が「明るい意味合いを持つ漢字となりますよう、皆様への祝福と平安を願うばかりです。迎える新年がより良い一年でありますように。

日付	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
東京都 千代田区	晴時々曇 10/2 20%	晴 12/3 10%	晴 13/3 10%	晴 14/4 10%	晴時々曇 12/4 20%	晴 13/3 10%	晴 14/3 10%	晴 16/6 10%

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は、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



◇ 寒い季節、おにぎり仲間では「使い捨てカイロ」の配布を行っています。屋外にいらしても、少しでも暖かく過ごせるための「助け」となるよう、寄付を募り、大勢の皆様のご支援を頂き、お気持ちと一緒に届けています。◇ この「使い捨てカイロ」です

が、じつは、日本のメーカーが50年近く前に開発した20世紀の大発明品なのです。使い捨てカイロの仕組みは、鉄がさびる原理を応用しています。鉄は空気中の酸素と反応して酸化する（さびる）時に「酸化熱」を発生させます。そのメカニズムを利用しているのです。カイロの中には鉄粉や水、塩類、活性炭、保水材などが入り、外袋を開けるとカイロを包む布の小さな穴から空気が入り、中の鉄粉の酸化が始まって熱を発生させるという仕組みです。水や塩は酸化のスピードを速め、活性炭は空気を多く取り込んで、反応を持続させる役目を果たします。日常的に見かけるさび（鉄棒や釘などのさび）は、ゆっくりと反応が進むため触っても熱は感じませんが、使い捨てカイロは、布の中で一気に酸化させるため、温かいと感じるのです。◇ 手軽で便利ではありますが、「低温やけど」には注意が必要です。体温よりやや高い温度の熱源に、長時間接触することで皮膚に紅斑や水疱などの症状を起こす場合があります。それが「低温やけど」温熱熱傷です。自覚症状を伴わずに重症化する恐れもありますので、正しい使い方を心掛けましょう。● カイロは直接肌に当てて使わない！● 同じ場所に長時間貼らない！● 「靴用タイプ」は体に付けて使用すると温度が上がりすぎる場合あり、危険！

△ 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

△ 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



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