



おにぎり通信

2024年1月13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。

来週1月20日(土)から2月3日(土)までの15日間は大雪にあたります。「一年で特に寒さが厳しい」時期とされています。一年を二十四の節目に分けて表した二十四節気の一つで、最後の24番目にくるため、一年で特に気温が低く寒いとされる時期にあたるわけです。

14日 (日)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
晴	晴	晴	晴	晴時々曇	晴時々曇	曇時々雨	曇時々雨
12/1	12/6	8/2	13/2	15/3	14/6	7/4	8/4
0%	20%	20%	10%	20%	30%	70%	90%

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

寒い日^{さむ ひ}がまだまだつづきます。寒さ^{さむ}をしのぐ^{たいさく}対策^{わす}で忘れがちな^{さむ}のが、
地面^{じめん}からの底^{そこび}冷え^{ねつ}です。熱伝導率^{ねつでんどうりつ}（数値^{すうち}が大きい^{おお}ほど熱^{ねつ}が伝わり^{つた}やすい）
は圧倒^{あつとうてき}的に空気^{くうき}より地面^{じめん}のほうが大きい^{おお}ので、あつというま
に体温^{たいおん}が奪^{うば}われてしまいます。これ^{たいじゅう}にくわえて、体重^{ふく}で服^{ねぶくろ}や寝袋^{ねぶくろ}の
空気^{くうき}の層^{そう}（保温^{ほおん}効果が最も^{こうか}高い部分^{もつと たか ぶぶん}）がつぶれて^{きこ}しまうので、いく
ら着込^{きこ}んでも底^{そこび}冷え^{たいさく}対策^{こうか}の効果^{うす}は薄^{きこ}れてしまいます。

そこで大事^{だいじ}なのが「いかに床^{ゆか}から離^{はな}れるか」です。もしマット^{あつ}や
厚^きみのあるタオル^がや着替^しえがあれば、それを敷^しくのもいいですし、
枯^{かれ}れ葉^はなどを敷^しきつめるのも効果^{こうか}があります（ただしヒアリ^{きけん}やマダ
ニ^{むし}などの危険^{ちゅうい}な虫^{だん}などには注意^{じめん}を）。段ボール^しを地面^しに敷^しくときは、
ツルツル^{した}しているほうを下^{ねつ}にしたほう^にが熱^{みず}が逃げ^{みず}にくく、水^{みず}もはじ
いてくれる^{みず}そうです。

また、新聞紙^{しんぶん}をしわ^{うわぎ}くちやにして上着^{した}の下^つに詰め^{あま}たり、雨ガッパ^{あま}
があれば、上着^{うわぎ}の下^{した}に着込^{きこ}むのも有効^{ゆうこう}です。また、段ボール^{だん}を折^おっ
て座ぶ^ざとん^{すきま}のようにし、隙間^{くわ}に空気^{くうき}の層^{そう}をつく^{ゆかいちめん}って、それを床^{ゆかいちめん}一面^{ゆかいちめん}
に敷^しきつめるのも一法^{いっぽう}です。

もし体力^{たいりょく}に余裕^{よゆう}があるなら、身体^{しんたい}をシート^{おお}などで覆^{おお}ったままで
きる腕立^{うでた}てなどの軽^{かる}い運動^{うんどう}をす^{たいおん}ると、体温^あが上^あがります。ただし、
汗^{あせ}をかいて^{ぎやく}しまうと逆^{あせび}に汗^{うんどう}冷え^{むだ}がしま^{むだ}すし、運動^{うんどう}そのもの^{むだ}が無駄^{むだ}な
エネルギー^{たいりょく}や体力^{しょうひ}の消費^{しょうひ}になりかねない^{ちゅうい}ので注意^{ひつよう}が必要です。

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)