



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、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番目になるため、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^{もつと}部分^{たか}）が^{ぶぶん}つぶれてしまう^{きこ}ので、いく
ら着^き込んで^こも底^{そこび}冷え^{たいさく}対策^{こうか}の効果^{うす}は薄^きれて^きしまいます。

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^がタオル^しや着替^しえが^しあれば、それを敷^敷くのもいい^しですし、
枯^{かれ}れ葉^はなどを敷^敷きつめる^しのも効果^{こうか}があります（ただし^{きけん}ヒアリ^{むし}やマダ
ニ^{ちゅうい}などの危険^{だん}な虫^{じめん}などには注意^しを）。段^{だん}ボール^{だん}を地面^{じめん}に敷^敷くときは、
ツルツル^{した}している^{した}ほうを^{ねつ}下に^にした^{みず}ほうが熱^{みず}が逃^{みず}げに^{みず}くく、水^{みず}もはじ
いてくれる^{みず}そうです。

また、新聞紙^{しんぶんし}をしわ^{うわぎ}くちや^{した}にして上着^つの下^{あま}に詰^{あま}めたり、雨^{あま}ガッパ^{あま}
があれば、上着^{うわぎ}の下^{した}に着^き込^こむのも有効^{ゆうこう}です。また、段^{だん}ボール^{だん}を折^おっ
て座^ざぶとん^ざのように^{すきま}し、隙^{すきま}間^{くうき}に空気^{そう}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^敷きつめる^しのも一^{いっぼう}法^{いっぼう}です。

もし体力^{たいりょく}に余裕^{よゆう}がある^{しんたい}なら、身体^{しんたい}をシート^{おお}などで覆^{おお}ったま^{おお}まで^{おお}で
きる腕^{うでた}立て^{かる}などの軽^{うんどう}い運^{たいおん}動^あをすると、体温^{たいおん}が上^あがります。ただし、
汗^{あせ}をかいて^{ぎゃく}しま^{あせび}うと逆^{うんどう}に汗^{あせ}冷え^{むだ}が^{むだ}しますし、運^{うんどう}動^{むだ}そのもの^{むだ}が無^{むだ}駄^{むだ}な
エネ^{たいりょく}ルギ^{しょうひ}ーや体^{ちゅうい}力^{ひつよう}の消^{ちゅうい}費^{ひつよう}にな^{ちゅうい}りか^{ひつよう}ねない^{ひつよう}ので注^{ちゅうい}意^{ひつよう}が必^{ちゅうい}要^{ひつよう}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)