



おにぎり通信

2024年1月20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。

今日1月20日は「二十日正月」と呼ばれ、東日本では仕事始めの日、西日本では正月納めの日とされています。かつては正月の祝い納めとして仕事を休む物忌みの日とされていました。「二十日正月」の別の呼び方は地方によってさまざまですが、京阪神地方では「骨正月」「頭正月」と呼ばれています。この呼び方は、1月20日頃になるとお正月の行事食も食べつくしてしまい、とりわけ魚などは骨や頭まで食べてしまうところから名づけられたものようです。京阪神地方では、お正月に使ったブリの骨や頭、酒粕、大根、大豆などを一緒に煮て食べる風習があるのだそうです。

日付	21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
東京都 千代田区	雨時々曇 10/5 100%	晴時々曇 14/8 40%	曇時々晴 12/7 40%	晴時々曇 7/2 40%	晴 9/0 10%	晴 11/1 10%	晴 13/2 10%	晴 13/4 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、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

さむ たいさく
【寒さ対策】

きょう にじゅうしせっき だいかん いちねん もっと さむ じ き たいへんさむ
今日は二十四節気の「大寒」です。一年のうちで最も寒い時期です。大変寒
く厳しい時期ですので、寒さ対策について記しておきます。

- ① くび てくび あしくび ふと けっかん なが ふと けっかん ねつ に
首、手首、足首には太い血管が流れています。太い血管からは熱が逃げやす
く、逆 に太い血管のある部分を 温めることで、全身が効率よく 温まりま
す。首にタオルを巻いたり可能ならマフラーをしたり、上着の袖、ズボンの
裾にテープなどを巻くことで、すき間から風が入りにくくなり、体温が逃げ
ないようになるそうです。
- ② からだ しめつけ ない 衣服を身に付けるといことも大切です。身体をしめつ
ける衣服は血行をさまたげ、冷えの原因になるそうです。
- ③ じょうず かさ ぎ 重ね着することも効果的です。重ね着をすることで衣服と衣服の間
に空気の層ができて衣服の中の温度が上がるそうです。
- ④ しんぶんし なんまい かさ からだ ま ぼうかんだいさく
新聞紙を何枚か重ねて身体に巻くことも防寒対策になると言われています。
- ⑤ しんぶんし くうき はい 荷物が入ったシート(荷物がぶつかって壊れないように宅配便に
入れるプチプチのようなもの)、アルミシートを衣服と衣服の間に入れるこ
とによって体温で 暖められた空気を外に逃がさず、外からの冷たい空気を
防いでくれると言われています。
- ⑥ ぬれた 衣服は脱いで乾いた衣服に着替えてください。可能なら濡れた衣服は
濡れた衣服のままいると、水分が蒸発するとき体温を奪ってします。
- ⑦ あせ ひ とき からだ ねつ うば 衣服に汗が残ったままだと
身体が冷えてしまいます。
- ⑧ ゆか ちやくせつすわ 床に直接座るときは、段ボールを敷き、あつたらその上にアルミシートを
敷くと効果的です。段ボールが床からの冷気を防ぎ、アルミシートは体温が
逃げるのを防ぐ効果があると言われています。

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)