



おにぎり通信

2025年2月22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。

今日2月22日は、「おでんの日」です。熱々のおでんに「ふ〜ふ〜ふ〜(222)」と息を吹き掛けて冷ますのが由来です。おでんの元となったのは、豆腐を竹串に刺して焼いて味噌をつけた田楽で、「おでん」とは、宮中の女性言葉での田楽の呼び名です。江戸時代に入ると、田楽は、庶民に親しまれるようになり、豆腐だけではなく、こんにゃくや里芋など、具の種類が増えます。明治時代に入ると、現在の形のおでんが流行しますが、「田楽」が「おでん」に、いつどのように変化していったのか、実はよく分かっていません。東京で人気を得たおでんは、大正時代になると全国に広まり、地方色豊かな味付け、具材も各地名産を使ったものが沢山登場します。山菜や貝類が入る北海道・東北、「ちくわぶ」が根強い人気の東京、青のりや魚粉を振りかける静岡、味噌だれの中部・中国・四国・鹿児島、牛スジや鯨肉が特色の関西、餃子巻の福岡、豚足やウィンナーが入る沖縄など、個性豊かなおでんが日本全国にあります。全国的な人気おでん種トップ3は、大根・玉子・餅入り巾着だそうです。

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

かんせんしょう
【感染症】

「感染性胃腸炎」とは、ウイルスなどの微生物への感染が主に原因となる胃腸の病気です。ノロウイルスが原因となることが最も多く、寒さに強く、乾燥した空気では、湿った空気より飛びやすいため、冬に流行します。例年、11～3月頃まで多く発生しており、今年も、2月に入っても増えています。手指や食品などを介して口に入り、体の中で増え、腹痛などの食中毒を引き起こします。

新型コロナウイルスやインフルエンザと同じく、食中毒の多くはウイルスや細菌などの微生物による「感染症」です。個人ができる感染症の対策としては、「食事や運動、睡眠などで免疫力を高めること」「ワクチン接種」「手洗いなどによる除菌」の3つが基本となります。

食事は、バランスよく食べ、色々な栄養素を取るのが望ましいです。運動は、体の働きを活発にして免疫力を高めてくれますが、激しい運動は逆効果で、早歩きぐらいの運動が最も効果的です。十分な睡眠をとっているかどうかは、「起きた時によく寝たと感じる」「元気に活動できる」「普段起きている時間に、食事後以外は眠くならない」といったことで分かります。手洗いは、流水で15秒ほど洗うだけでウイルスの数が100分の1に減り、先に石鹸で10秒ほど洗うと、さらに100分の1に減ります。

日付	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	01日 (土)	02日 (日)
東京都 千代田区	晴のち曇 10/0 30%	晴時々曇 10/1 30%	晴 13/2 10%	晴 16/3 10%	晴時々曇 15/5 40%	曇時々雨 17/5 50%	晴時々雨 18/8 50%	晴時々雨 18/8 60%

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 四ツ谷おにぎり仲間 千代田区 麴町6-5-1 せい 聖イグナチオ教会
 連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時～6時)