



おにぎり通信

2025年3月15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3月15日は、「靴の記念日」です。明治3年のこの日に、日本で最初の製靴工場が築地で開業しました。軍隊で「草履ではいかん」ということで、明治2年に靴が使われるようになりましたが、輸入していたヨーロッパ製の靴は、幅が狭く日本人に合わないため、陸軍大将の大村益次郎が、軍靴作りを依頼しました。いまでも日本の大手靴メーカーである日本製靴（現在のリーガル）は陸軍、大塚製靴は海軍の靴を作っていました。

日付	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
東京都 千代田区	雨時々曇 7/6 90%	晴時々曇 16/7 40%	曇のち雨 10/5 90%	雨のち晴 10/3 90%	晴 11/3 20%	晴 16/4 20%	晴 19/5 10%	晴 20/7 10%

☆福祉行動報告 Oさん (60代)

中央区で支援付住宅（借上アパート）に入居しました。

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



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

いた
【痛み】

「痛み」とは、「安全装置」であり、私たちの身体にケガや病気があるか否か、危険が迫っているか否かについて、脳が無意識のうちに教えるもの、とされます。その「不快な」感覚が、私たちを危険から遠ざけて、安心・安全な状態になるように導くのです。不快ですが、痛みは私たちの味方です。特に短期的な痛みは、人の命を救います。痛みを感じる能力を生まれつき持たない人は、例えばケガをしても気が付かないため、若くして亡くなる人がたくさんいます。

味方とは言え、痛みはできれば和らげたいものです。人の身体には、オピオイドというモルヒネのような快感をもたらす分子が、痛みを軽くする時の鎮痛剤として、脳の中の薬箱に蓄えられています。実は、痛みが軽くなると信じるだけでも、脳はオピオイドを投与してくれます。逆に、不安や恐怖があると、脳がより一層身体を守ろうとするため、痛みを悪化させます。

痛みをとるには、元となるケガや病気を治すことです。しかし、ケガや病気の状態にかかわらず、痛みが長く続くこともあります。痛みは、私たちを守ろうとしてくれているが、往々にして過保護な親のようなものです。この親、実際には自分自身の脳は、身体が安全だと感じて心配しないようになれば、警戒を緩めていきます。例えば、運動をして、身体は強く、健康だと感じさせられれば、脳は警戒を緩めます。同じように、深くゆっくりした呼吸や睡眠は、脳を落ち着かせて安心させ、痛みを減らします。一方、社会的な、障害・孤独・不公正などによる苦しみは、身体的な痛みにも深く絡みます。私たちの脳は、他者から離れることは、生き残る上での危険と捉えます。だから人は、孤立すると痛みを感じ、他者とつながろうとするのです。



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 まいしゅうどうようびごごじ
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)