



# おにぎり通信

2025年4月5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。

先月（3月）は雪が降り積もるなど、3月というのに雪が多く降りました。その一方で、3回目の夏日を記録するなど、寒暖差に振りまわされる3月となりましたが、4月に入った今週も一昨日までは冬並みの寒さにくわえて雨も降ったり止んだりの菜種梅雨でした。体調に気をつけてお過ごしください。

| 日付          | 06日<br>(日)                                                                                                  | 07日<br>(月)                                                                                                  | 08日<br>(火)                                                                                              | 09日<br>(水)                                                                                               | 10日<br>(木)                                                                                                   | 11日<br>(金)                                                                                                    | 12日<br>(土)                                                                                                    | 13日<br>(日)                                                                                                    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 東京都<br>千代田区 | <br>曇一時雨<br>18/11<br>50% | <br>晴一時雨<br>19/11<br>60% | <br>晴<br>20/9<br>10% | <br>晴<br>22/10<br>10% | <br>晴時々曇<br>21/12<br>40% | <br>雨時々曇<br>21/14<br>60% | <br>晴時々雨<br>23/12<br>50% | <br>晴時々曇<br>23/14<br>40% |

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

# いい汗と悪い汗

早くも夏なつ日になるなど、これから汗あせをかく季節きせつです。一口ひとくちに汗あせとい  
つても、いい汗あせと悪い汗わる あせとがあります。

## 【いい汗の特徴】

さらさらしている

においがいい

乾かわきやすい

## 【悪い汗の特徴】

ベタベタ、ドロドロしていると感かんじられる

汗臭あせくさい

不快感ふかいかんがともなう

いい汗とは、体内たいないのろ過機能かきのう せいじょうが正常はたらに働いているときに汗あせの出ることです。汗あせの成分せいぶんは99パーセントが水みずで、残りのこの1パーセントはミネラルえんぶん にゅうさんや塩分ろうはいぶつ、乳酸などの老廃物ろうはいぶつでできています。

汗あせの原料げんりょうは血液けつえきで、汗腺かんせんと呼ばれる部分ぶぶんで必要以上ひつよういじょうのミネラルはいが排出はいしゅつされないよう調整ちようせいされているため、この「ろ過」機能かきのう せいじょうが正常きのうに機能している場合は、排出ばあいされる汗はいしゅつには余分あせなミネラルよぶんが含まれず、さらさらとした「いい汗」が汗あせ出ます。反対はんたいに、ろ過機能かきのう せいじょうが十分じゅうぶんに働かない場合は、汗あせに老廃物ろうはいぶつが多く含まれるようになり、ベタつきや臭いにおをとともなう「悪い汗」が汗わる あせ出ます。

悪い汗わる あせは、身体からだに必要な成分ひつよう せいぶんまでいっしょに流ながしてしまうため、疲労感ひろうかんを増加ぞうかさせ、夏バテや熱中症なつ ねっちゅうしょうのリスクたかを高める原因げんいんにもなります。

【いい汗】をかくためにも、こまめな水分補給すいぶんほきゅうが欠かせません。

四ツ谷よおにぎり仲間や なかま 千代田区ちよだく麹町こうじまち6-5-1 聖イグナチオ教会せい きょうかい

連絡先れんらくさき 080-7967-8672

(連絡可能時間れんらく かのう じかん 毎週土曜日まいしゅう どようび 午後3時ごご じ～午後6時ごご じ)