



おにぎり通信

2025年5月3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。

本日3日から4日、5日、6日までゴールデンウィーク後半の4連休になります。連休中に体調が悪くなった方は、公衆電話から119番通報しましょう。受話器を上げると(赤いボタンがあるときはこれを押す)受話口から発信音(ツー)が聞こえますので119をダイヤルしてください。硬貨やカードは不要です。

| 日付 | 04日 (日) | 05日 (月) | 06日 (火) | 07日 (水) | 08日 (木) | 09日 (金) | 10日 (土) | 11日 (日) |
|-------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 東京都 千代田区 | 晴時々曇 27/16 40% | 晴時々曇 23/14 20% | 曇のち雨 20/15 90% | 晴時々雨 25/14 70% | 晴時々曇 23/14 40% | 曇時々晴 22/14 30% | 曇時々晴 21/15 40% | 曇時々晴 24/15 30% |

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

らくらい しんぱい きせつ はや しゅうい ひなん
落雷が心配な季節が早くもやってきました。もし周囲に避難で
きる建物が見当たらない場合は、「雷しやがみ」というポーズを
取り、雷が過ぎるのを待つようにしてください。

《雷しやがみのやり方》

- 1 地面にしゃがみこみ、頭を下げ、できるだけ姿勢を低くする。
- 2 両手で両耳をふさぐ。
- 3 両足のかかと同士をくっつける。
- 4 かかとを地面から浮かせ、つま先立ちする。

とくに重要なのが、3と4です。両足のかかとをくっつけること
で、足元から電流が侵入しても、上半身まで伝わることなく
反対側の足から流すことができます。そして、つま先立ちをす
ることにより、地面と接する部分を小さくできるので、足元から
侵入する電流を最小限にとどめられます。また、両手で両耳を
ふさぐと、落雷の爆音から鼓膜を守ることができます。

傘を差すのは自分が避雷針になる
ようなものでとても危険です。木の
下は落雷の周辺で起こる放電のリス
クが高い場所なので避けてください。



*おにぎりを包むラップや読み終った通信は、放置せずゴミ箱へ

*おにぎりは、お1人1個で、その日のうちにお召し上りください

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 千代田区麹町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 まいしゅうどうようび 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)