



おにぎり通信

2025年5月24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。

みなさんもきっと一度は耳にしたことがある童謡「メリーさんのひ
つじ」は、200年ほど前の1830年の今日5月24日に、アメリカ
で発表されました。この詩は、ある少女がペットの羊を学校に連
れて行き、大騒ぎになったという実際のできごとに基づいています。
元の英語の詩は、「羊がメリーに懐いて学校まで付いて来るのは、メ
リーが羊をととても可愛がっているから」という内容ですが、日本語
の訳詩では何故か、「羊を学校に連れてきたメリーに、先生はかんか
んに怒って、メリーが泣き出した」という内容となっています。

そしてトーマス・エジソンが、世界初の蓄音機への録音をしたの
が、この曲「メリーさんのひつじ」です。

日付	25日 (日)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	01日 (日)
東京都 千代田区	 雨のち曇 25/15 100%	 曇時々晴 24/17 40%	 曇 21/17 40%	 曇時々雨 23/15 80%	 曇時々晴 25/15 20%	 晴時々曇 27/16 20%	 曇時々晴 27/17 40%	 曇時々雨 27/18 60%

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

【夏に向けて】

先日、気象庁による5月から7月の3ヶ月長期予報が出されました。気温が高くなる予想で、今年も暑い夏になりそうです。

暑さへの対策としては、やはりまずは水分をしっかりとることが大切になります。のどが渇き、尿の色が濃い時は、すでに水分が足りず脱水症状になっている可能性があります。水分は、のどが渇きを感じる前に、こまめにとるのが望ましいです。一方で、冷たい物を飲み過ぎて、お腹を壊して下痢になると、脱水症状になる危険性が高まります。加えて、食べた物の栄養が吸収されにくくなり、体が暑さに耐えられなくなります。胃腸にやさしく、を意識します。

暑い時には、体温を上げないように心掛けます。汗をかくとすぐに拭きとりたくなりますが、できるだけ体の表面で蒸発させるほうが、体温は上がりません。

そして、夏に向けて、本格的に暑くなる前の5～6月から備えをすることで、暑さに強くバテにくくなります。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくので、日常生活の中で積極的に体を動かして汗をかき、体を暑さに慣れさせます。体が暑さに慣れるには、数日から2週間程度掛かるので、早めから余裕をもって、暑さに体を慣らしておくことが大切です。体の働きを高めておくことで、汗が早く出て、皮膚を流れる血液の量が増えるようになり、体の表面から熱を逃がしやすくなります。体を慣らすために、汗をかくように歩くのであれば、時間としては30分程度で十分です。無理は禁物です。



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



四ツ谷おにぎり仲間

なかま

千代田区麹町6-5-1

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)