



Emergency Contact Center

ふうせんとうわた綿 風船唐綿

〒141-0031 東京都品川区西五反田3丁目2番13号 目黒さつき会館3F

TEL : 03(3491)8106

FAX : 03(3491)8107

Eメール : kinkyu@jigyoku-kyoukai.org

「風船唐綿」2014年冬号です。

「蟋蟀は鳴き続けたり嵐の夜」

この俳句は明治から昭和にかけて健筆をふるった反骨ジャーナリスト桐生悠々きりゆうの作です。句が世に出たのが昭和10年。10年と言えば太平洋戦争へと舵を切った年でありました。その時代を「嵐の夜」と詠み、秋鳴く虫の代表「蟋蟀」こおろぎに己を似せて戦争の危機を吟じたと言われ、その後悠々はマスコミから追放されました。その時代から70年「積極的平和主義」なるかけ声のもとに戦争体制づくりが急ピッチで進んでいます。国家安全保障会議、特定秘密保護法の成立、集団的自衛権を容認する国家安全基本法の制定へと戦争への道をまっしぐらに突き進んでいます。新しい年を戦争と暗黒の時代としてはなりません。私たちが「蟋蟀」となり戦争への道を阻止しましょう。

所長 小田 裕司



桐生 悠々
(1873年～1941年)

～参考文献～

1. 大田雅夫編『桐生悠々自伝』
2. 桐生悠々
3. ジャーナリズムの思想
4. 抵抗の新聞人桐生悠々
5. 桐生悠々反軍論集

活動のお知らせ

冬季休業

あけましておめでとうございます。いつも安否報告のご連絡ありがとうございます。

1月の安否連絡ですが、12/28～1/6までの10日間を冬季休業とさせていただきますので、恐れ入りますが1/7からのご連絡お願い致します。また、留守番電話へお名前とメッセージを録音下されば1/7に当センターより折り返しご連絡差し上げます。

11月29日 低所得者支援委員会 第1回公開学習会へ参加

公益社団法人 東京社会福祉士会が主催する低所得者支援委員会の公開学習会に参加しました。NPO 法人自立生活サポートセンターもやいの稲葉剛さんを講師とし「生活困窮者自立支援法案と生活保護改正案の課題点」についてじっくりとお話を伺う事が出来ました。

2008年のリーマンショックを引き金に、2009年の年越し派遣村、ネットカフェ難民等住まいや生活に困窮する人が多々いる現状の中、セーフティネットの不十分さや生活保護窓口での水際作戦、2013年8月第一次生活保護費引き下げ等、ますます厳しくなっている生活保護。今後生活保護を申請する方だけでなく、現在受給されている皆様にも関わる深刻な問題であると捉えています。

センターでは情報収集の為、学習会や関係書籍などに目を向け、皆様への情報発信に繋げていこうと思っております。

書籍購入

- あけび書房 生活保護で生きちゃおう！ 雨宮 処凛 他
- 山吹書店 ハウジングブア 稲葉 剛
- 岩波新書 生活保護から考える 稲葉 剛

やっさんの咳き

皆さんこんにちは。寒い寒い冬、身体をリラックスさせる方法をお教えします。

今回は牛乳について！

夜に寝る前に一肌くらいに温めて飲むと睡眠の向上や砂糖などを混ぜればリラックスも向上！下痢する人は少しずつ毎日続けて飲むことが大切です。大量に飲んでも吸収されません。ですが栄養は確実に吸収されます。

寝る前のホットミルク、是非試してみてください！

文：やっさん



いつも素敵な写真を送って下さる皆様、ありがとうございます。今回は申し訳ありませんが投稿コーナーをお休みさせていただきます。

今後も皆様から頂いた写真等を風船唐綿に掲載し、紹介させて頂けたらと思いますので、素敵な作品(写真・俳句・詩等)がありましたら センターまでお届けください。

皆さん、あけましておめでとうございます。

今年の冬は例年より寒気が来るのが早く、寒さが厳しく感じますね。普段は毛細血管を使って体温を体外へ逃がさないよう体温調節をしているのですが、血行の流れが悪くなると血管が委縮して手足が冷えてしまいます。そして冷えをそのままにしておくと風邪を引きやすくなったり頭痛・肩こりがひどくなったり夜眠れなくなったり...様々な症状を引き起こす原因となってしまうのです。

今回は体をポカポカ温めてくれる【カブのしょうがスープ】をご紹介します！



《材料 (4人分)》

カブ(葉も含む): 1個 土ショウガ: 2片 だし汁: 800ml
 <調味料> 酒: 大さじ3 みりん: 大さじ1
 塩: 小さじ1 しょうゆ: 大さじ1
 <水溶き片栗> 片栗粉・大さじ1.5 水・大さじ3

《作り方》

- ① カブの葉は水洗いし幅1cmに刻む。カブは皮ごときれいに水洗いして、6~8つのくし切りにする。
- ② 土ショウガ1片分は皮をむいてすりおろし、残り1片分は汁を搾っておく。
- ③ <水溶き片栗>の材料を混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にだし汁、<調味料>の材料、カブを加え、カブが柔らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ すりおろした土ショウガ、土ショウガ汁、カブの葉を加え、煮立ったら<水溶き片栗>を混ぜながら加え、トロミをつければ完成。



しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロン、ショウガオールには血液の循環をよくして、新陳代謝を高める作用があるため、しょうがスープで体をポカポカにして寒さを乗り切りましょう♪ 文: 古田

冬のお風呂はキケンがいっぱい

みなさま、こんにちわ♪吐息もため息も甘い息も真っ白になる季節になってきましたね。凍えるような冬、体を早く温めた〜いとお風呂にドボンと入るのは大変キケンです！日本人はお風呂好きといわれます。しかし、入浴中の事故で亡くなる人は年間1万4000人を超えると推定されています。特に寒い季節(11月~3月)の事故が多いそうです。冬は浴室が寒いだけでも身体に負担がかかるのに、浴室とお湯との温度差が大きいため、ますます負担が増える結果となっています。大きな温度変化は血圧が急上昇し、心臓や血管に強い影響を与えます。お風呂のお湯の温度は熱すぎない38~41℃が適温とされます。一方、42℃以上の熱いお湯は、血圧変動や心臓への負担が大きく、脱水から血栓を発生しやすいなど、体にさまざまな悪影響を与えます。

お風呂での注意点

- **お風呂場は暖めておく**
入浴する少し前には浴槽のふたを開けておいたり、お湯を張るときに高い位置からシャワーで入れたりすると湯気で浴室が温まりますよ♪
- **熱いお湯にいきなり入らない**
お湯を手足からかけ始めて肩、背中へとかけてお湯の熱さに体をなじませてから、湯船にゆっくりとつかっていくようにしましょう。
- **入浴前後に水分補給をする**
発汗すると血液は水分が減って粘っこくなりますから、入浴の前と後にコップ1杯ほどの水を飲んで水分補給をしておくとう安心です。

※アルコールは水分ではありません！！

長風呂しすぎてふるふるにならないよう気を付けてください。湯冷めして風邪をひかないように気を付けてくださいね。



文: 渡辺