

# 結女だより

2023年6月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



## 水の飲み方

日中は気温が上がる日が増えてきました。

人は、安静に過ごしていても1日に2500mlの水分が身体から失われていくので、意識して必要な量の水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のコツは、水分を多く失う前、たとえば入浴や運動の前に「先取り」して飲むと理想的です。

一気にたくさん飲むのではなく、少量ずつ「小分け」にして飲み、また塩分・糖分なども取り入れましょう。

朝起きた時、寝る前の水分補給も大切です。上手に水分を取り疲労回復や健康維持に役立てて、元気に過ごすことを心がけましょう。

## 《新型コロナウイルスが5類移行で変わること》

5月より感染症の分類が、インフルエンザと同じ5類に代わりました。公の場所でのマスク着用が緩和され、どこの医療機関でも診察が受けられます。また、感染者や濃厚接触者の行動制限が求められなくなるようです。検査数が減り、陽性者が減り、現れる数が減るため、コロナ感染症に対するイメージも変わっていくと思われています。

外出も増えて、コロナ前の日常が帰ってくることでしょう。

友達や、離れている家族にも前のように会えることはとても嬉しいことです。

でも、今、日常となっていること、外出後の手洗いやうがい、体調の管理、咳やくしゃみ時の他の人への配慮、なによりも自分にあった免疫力を高めることが大切のようです。

# 〔ひとことコラム〕

## お昼ご飯を食べながら出てきた話を 少しご紹介します

四季のある日本では季節ごとに気温が大きく変わるため、その時期にふさわしい衣服に替える作業、衣替えが行われます。主に、夏になる前の6月と冬になる前の10月に行われることがほとんどでしたが、近年の異常気象では、衣替えのタイミングが難しく感じます。

気温の変化による体調不良も起きやすいので、気を付けたいと思います。

田無神社で「バケツ稲作りセット」というものを配布していました。農業協同組合（JAグループ）が用意してくれた、「バケツ稲作りセット」です。

種籾と肥料、栽培マニュアル、お名前シールがセットになっていて、収穫した稲は、例大祭期間10月1日～10月9日に田無神社に御奉納します。

その稲をお神輿にくくりつけ、お供えしてくれるそうです。

せっかくの機会なので『バケツ稲作り』にチャレンジすることにしました。

数種類の土の準備や芽出しの作業など初めてのことばかりで、楽しくやれそうです！

その後の報告を、お楽しみに！



最近、ペットボトルの普及が広がり、様々なお茶が気軽に飲めるようになりました。そんななか、急須でお茶を入れるのが面倒だったり、茶葉を捨てるのが面倒で、家に急須が無い家庭が増えてきているとか？

この時季、新茶が出回り、ゆっくりお茶を淹れて深い香りを楽しむ、そんなまったりとした時間が消えていくのは、寂しいものです。

