

結女だより

2023年7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



熱中症対策をしましょう

熱中症は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどで、暑い環境に体が十分に対応できない結果、めまいや体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状を引き起こす可能性があります。

昼間の外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。

昼夜問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。

熱中症予防のポイント

- *暑さを避ける
- *こまめな水分補給
- *健康管理をしましょう
- *体づくりをしましょう

できるだけ予防を心がけましょう。

《七月 植物の力》

植物学者牧野富太郎さんの影響で、小石川にある植物園も人気だそうです。

先日、超進化論という番組の中で植物はおしゃべりができることを知りました。

危険にさらされると揮発性物質を出し風によって飛ばし、それを受けた植物が遺伝子の働きで防御反応をおこし、身を守るというのです。

りんごの木やニレの木、赤松は害虫に対してその物質で、蜂やシジューカラを呼び、駆除してもらい生きています。

この物質はコミュニケーション物質といい130種がみつまっているそう。繋がっている、驚きです。

この見えないネットワークは研究が始まったばかりですが、解っていることは、オゾンによって分解され、壊されるということで、知れば知るほどに守りたい気持ちになります。

〔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

7月に旬を迎える代表的な食材は
ナス、オクラ、きゅうり、ピーマン、パプリカ、メロン
スイカ、アジ、スズキ、アユ、
などです。

夏野菜は水分やカリウム、ビタミンを豊富に含んでいる食材が多く、夏バテ防止にも適しています。旬の食材を積極的に食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。



© dak



7月1日は山開きです。
山開きとは、その年初めて登山を許される日のことを言います。

昔、山は自然の恵みをもたらす聖域として、聖職者以外の立ち入りが禁止されていました。しかし江戸時代中期になると、山に祀られている神様を拝みたいという要望が庶民の間にも広がり、夏の一定期間のみ登山が許可されるようになったといわれています。山開きには、登山の安全祈願と、山に登れる時期が来たことを祝う意味が込められています。

《みんなのお土産》

結女で働いている人は、東京人は少なく、故郷は津々浦々。

遠くは沖縄、四国など。里帰り、旅行とどこかしら皆さん出かけるので、美味しいお土産をよくいただきます。

初めて見るものもあれば、また今年もそこにおでかけしたんだなあ、と分かる物もあり、お出かけしている様子を想像してしまいます。

先日頂いたのは「ざびえる」という南蛮菓子。40年ぶり？

ビロード風の箱は相変わらずで一目瞭然、すぐにそれと分かりました。ご時世で、小ぶりになっていましたが、懐かしい美味しさでした。

お土産っていいですね。

