

# 結女だより

2017年3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



## 《冬のお風呂》

急激な温度変化が原因で起こる失神・心筋梗塞・脳梗塞などに陥る状態のことを「ヒートショック」と言います。お風呂に入る時などに血圧が低下するため注意が必要です。急激な寒さと熱さが繰り返されることで血圧が乱高下して引き起こされるので、温度差をできるだけ作らないようにすることが最も手っ取り早い対策になります。

ドアを開けて脱衣所の温度を上げておくとか、体がびっくりしない温度のシャワーを手足からかけ、お湯に体を慣れさせてから湯船に入りましょう。

## レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

3月25日(土) 12時15分～  
ランチ 650円(コーヒー・デザート付)

場所 結女ランチルーム

※4月からは毎火曜日に開催します

食事を楽しみながら問題解決しましょう。  
包括支援センターや専門家の協力も得られます。  
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。  
お気軽にご参加ください。

## 白菜のチカラ

白菜には体をきれいにするチカラがいっぱいあります。

★抵抗力を高めるβ-カロチンを含んでいます。豚肉と一緒に食べることで効率よく吸収できます。

★余分な塩分を排出して、むくみを防止するカリウムが豊富に含まれています。煮汁ごと食べることで逃さず体に取り込めます。

★白菜に含まれている酢酸が赤血球を作り、きれいな血を作ります。魚介類、海藻類などと組み合わせると効果的です。

★腸内をきれいにする食物繊維が豊富です。白菜の食物繊維は腸内を掃除し、老廃物を排出します。

★カロリーが低く、量を気にせず食べられます。味も淡白なのでどんな食材ともよく合います。

和洋中どんな料理にも幅広く使える白菜。美味しく食べてスッキリした体を作りましょう。

# 〔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。



2~3年前、韓国に旅行に行った時、ホテルのロビーいっぱい黄色い花のついた枝が飾られていました。名前を聞いたらサンシュユ（山茱萸）という答えが返ってきました。そういえば我が家の近くにも咲いている花です。咲く時期は日本の方が早いようです。きっと内陸からきた樹でしょうか。

義母の施設内にある河津桜が咲き始めました。ニュースでも伊豆の河津や下田で満開になり、見頃を迎えているそうです。ソメイヨシノの花とちがい、はっきりとした紅色で、菜の花とのコラボレーションが見事だそうです。一足早い春の訪れに、嬉しくなりました。

桜の季節になると食べたくなるのが桜餅。関東風の「長命寺」（ちょうめいじ）と、関西風の「道明寺」（どうみょうじ）の2種類の桜餅があります。我が家の子供たちは道明寺が大好きなので、毎年手作りしています。お部屋の中が桜の葉の香りでいっぱいになります。

ネコ派？イヌ派？  
近頃はネコ派が優勢とか。我が家はネコ派。  
静かに寄り添って、過ごせる事がネコ派たる所以です。  
ネコは狭い縄張りで生きてゆけるのだとか。我が家では3匹のネコ達が生活しています。そういえばお気に入りの場所がありますがあれが縄張りか・・・？ネコは種類によって性格が大きく異なっているように感じます。アメリカンショートヘアは賢くめったなことでは爪を出しません。チンチラは見かけとは異なりとことん意思を通します。さて、雑種はどうでしょう？敏感で、時には防衛反応全開です。流石です。ネコは素敵です！！



◎ 寒暖の差が激しいです。お気をつけ下さい。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・ コロッケと鮭フライ ・ 煮物 ・ 青菜の炒り卵和え	2 ・ 焼魚 ・ 白菜と豚肉のあんかけ ・ 大学芋	3 ひなまつり ちらし寿司 煮物 おひたし デザート * 桜餅(デイ手作り)	4 ・ 肉豆腐 ・ パスタサラダ ・ おひたし
			* ココアとクッキー	* ショートケーキ	* 桜餅(デイ手作り)	* フリンジアモード
5 お休	6 ・ 煮魚 ・ 卵と豚肉の酢炒め ・ ポテトのチーズ焼	7 ・ オムレツ ・ 茎若布の煮物 ・ 酢の物	8 ・ ポークピカタ ・ 五目きんぴら ・ おひたし	9 ・ 麻婆春雨 ・ ホットサラダ ・ おひたし	10 ・ 鶏の香味揚げ ・ じゃが芋の炒め物 ・ 胡麻和え	11 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 酢の物
	* トライフル	* 焼芋	* あんみつ	* バナナヨーグルト	* 抹茶寒天	* ヨーバートの焼菓子
12 お休	13 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ 胡麻和え	14 ・ 鶏の照焼 ・ 野菜炒め ・ おひたし	15 ・ 鱈のパン粉焼 ・ 煮物 ・ 卵豆腐	16 ・ 天麩羅 ・ 切干大根の煮物 ・ 酢の物	17 ・ 煮魚 ・ キンジュ ・ おひたし	18 ・ イタリアンハンバーグ ・ 煮物 ・ 人参サラダ
	* 杏白玉	* コーヒーゼリー	* 煎餅	* たい焼	* わらび餅	* フラマンジュ
19 お休	20 春分の日 ・ 海老のフリッター ・ 煮物 ・ 南瓜サラダ	21 ・ 煮魚 ・ チヤプチェ ・ おひたし	22 ・ ミートボールの甘辛煮 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし	23 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ 胡麻酢和え	24 ・ 焼魚 ・ 炒り豆腐 ・ 酢の物	25 ・ 焼肉 ・ 五目煮 ・ 白菜のサラダ
	* ゼリー	* ジャムサンド	* 羊羹	* 洋風菓子	* お団子	* ヴェローザリン
26 お休	27 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 煮びたし ・ おひたし	28 ・ ポークチャップ ・ 煮物 ・ 胡麻和え	29 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ 酢の物	30 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ おひたし	31 ・ カニ玉 ・ かき揚げ ・ ひじきの煮物	
	* トーナツ	* お汁粉	* 和風菓子	* フルーツゼリー	* ヴァーグルさつま芋	

\* おやつはお花見により変更します。