

結女だより

2018年4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



《木の芽時と体調不良》

3月から4月にかけての「木の芽時」は、心と体のバランスを崩しやすい時期です。気温の上昇とともに動き始めたくなるのですが、寒い冬を過ごしてきた体はうまく対応できず、転んでしまったり、疲れやすかったりします。

いつもよりもゆっくり休みながら過ごすのが良いようです。



《生活クラブ》

結女のお弁当は『生活クラブ生協』と、地場の野菜などを使って作っています。その『生活クラブ』が、先日テレビ東京の《カンブリア宮殿》で取り上げられました。

通常デイサービスのお食事でも扱っている、消費材が出て来ました。組合員自ら開発してきた、豚肉やトマトケチャップなどの調味料、などなど。

ほぼ半世紀前、生活クラブは「食の安全」を確保する活動をはじめました。主婦、母親など、女性たちの「直感」が原動力であり、自分たちで考え、行動することが「喜び」となり、徹底して疑わしいものは使わず、情報を公開してきています

レモネードカフェ（認知症カフェ）開催

毎週火曜日 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

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。

〔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。

桜の名所の河津町で、土手の
桜の寿命が近づいているそう
です。

河川法があつて植え替えが出
来ず、地元では困惑していま
す。

桜の寿命は60年くらいとか。

人間より短いなー！と思いま
した(笑)。

先日行われた平昌パラリンピック
での日本選手の活躍は、目を見
張るほどでした。

38選手が参加した日本選手団
は、前回ソチを上回る10個のメ
ダル(金3、銀4、銅3)を獲得し、
目標の7個以上を達成しました。
次回の北京も楽しみです。

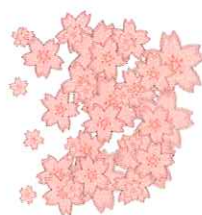
大きな災害に直面した時、人は
心身が凍り付いて動けなくなっ
てしまうことがあります。あまりに
も悲惨で非現実的な様子を目
の当たりにすると、頭の中が真
っ白になって動くこともままなら
ない状態のことを「凍りつき症
候群」と言うそうです。

「凍りつき症候群」に陥ってる人
がいたら、とにかく声をかけ励
まし、我に返らせて動くように促
しましょう。

先日、東京の桜の開花発表が
ありました。例年よりもかなり
早く、1953年以来3番
目に早い開花だそうです。

桜(ソメイヨシノ)の開花・満
開は、気温に大きく左右され
ます。

気温の変化の激しい最近のお
天気ですので、満開になるの
を予想するのもなかなか難し
いようです。



◎ 朝晩の温度差が激しいです。体調管理に注意しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休	お休	お休	お休	お休	お休	お休
8	9	10	11	12	13	14
お休	お休	お休	お休	お休	お休	お休
15	16	17	18	19	20	21
お休	お休	お休	お休	お休	お休	お休
22	23	24	25	26	27	28
お休	お休	お休	お休	お休	お休	お休
29	30					
昭和の日						

* カステラ
* 煮魚
* 卵と春雨の炒め物
* おひたし
* カステラ
* 焼魚
* 麻婆南京
* 酢のもの
* フライパンポテト
* 振替休日
* 煮魚
* 卵と春雨の炒め物
* おひたし
* カステラ
* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。

