

結女だより

2018年8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



熱中症対策について

人の体は42℃を超えると、身体の代謝を担っているタンパク質が変性を起こすことによって死んでしまいます。それを防ぐには、水分を取り汗で発汗し体温を下げなくてはなりません。そこで脱水症状にならないように、汗として出ていく大量の水分と塩分を補うことが求められます。

朝起きた時と寝る前のコップ1杯のお水、日中も20分に1回くらいの頻度での水分補給や少量の塩分補給。また、クーラーなどで気温を下げるのが熱中症予防には不可欠です。

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。

《八月・平和》

2020年盛夏、東京オリンピックが開催されます。とても楽しみです。暑さやお天気が心配です。

前回、1964年の東京オリンピックの聖火は、返還前の沖縄で大学生だった宮城勇さんの手からスタートしました。

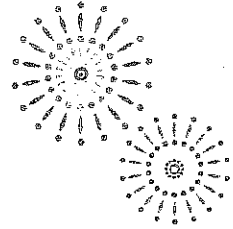
当時祝日以外掲揚してはいけない国旗が、4万人の手で振られたそうです。

その8年後に沖縄は本土復帰をしました。けれど今、宮城さんは復帰は未だ道半ばだと話します。

8月は平和の大切さを改めて考えさせられる月です。

〔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。



「白い恋人」と言って連想するものは？
北海道のお菓子かな？いえいえ
中学生の時買ったサントラ盤、
フランシス・レイの「白い恋人
達」。最近では冬ソナのヨン様
のバックに流れたあの音楽で
す。結女でもわかるのはたった
の二人。ドーナツ盤でした。
ミスドーナツではありません。

最も簡単で生活習慣病の予防に
良い運動は、歩くことです。適度に
体を動かして血液の巡りがよくなる
と、血圧や血糖値は下がりやすくな
りますが、激しすぎる運動では逆
効果になります。

会話ができる程度の早歩きが目
安なので、なるべく歩く機会を見つ
けるようにしましょう。

歩くのが困難な場合は、足を高く
上げてその場で足踏みをするのも
良いでしょう。

8月は初秋ですが、月のなかば
までは一年中でもっとも暑さの
厳しい時期で、秋の涼気の訪れ
が待たれる月です。陰暦の文月
(ふみづき) (7月) にあたり、
暦のうえでは7日か8日に「立
秋」があつて、海や山への夏季
行楽の最盛期を迎え、中旬に
は、炎暑も峠を越すかの感があ
り、秋近しの思いもひとしおの
ころとなります。台風の襲来が
懸念される月でもあり「八月大
名」といって、農家にとっては
もっとも仕事の少ない月でもあ
ると言われています。



かわいい「片言」

「血がが」は「血が！」

「ボゾン」は「ズボン」

「おすくり」は「おくすり」

「ちらい」は「きらい」

では……………

「トントントン」は何でしょう？

答えは「ゆかた」です。

幼い子供の言い間違いは、とて
もかわいくて微笑ましいです。