

結女だより

2018年9月1日発行
西東京市泉町3-15-28

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女
電話042-425-3800



夏バテ予防の食事

残暑も厳しくて食欲が衰えがちですが、秋は夏の疲れをとる季節です。しっかり食事を摂る工夫をして、肉・魚とも平均で70g程度は摂取しましょう。

それにあわせ同じくらいの野菜や豆をとり、主食に頼るのは控えましょう。オクラ、山芋などのネバネバ野菜も夏バテ予防には有効ですし、旬の根菜やきのこも、疲労回復効果や便秘予防に効果があります。

《九月・備えあれば憂いなし》

振り返れば今年の夏は、西日本の水害、進路を変える台風、経験したことのない熱暑と、気の抜けない日々が続きました。9月に入ってから残暑も厳しく、天気予報から目を離すことが出来ません。

地球規模の気象の変化や影響はもちろんですが、日本は山が多いため、災害の起こりやすいところに人が住んでいることも被災しやすい要因とのことです。震災のことは言うまでもありません。

幸いにもまだここ西東京市では大きな災害はありません。

でも、もし今日、大地震や豪雨災害が起きたらどうしますか？備えがあれば少しは安心です。結女でも様々なものを備蓄しています。

9月1日のメニュー「カレーピラフ」は、備蓄のアルファ米です。

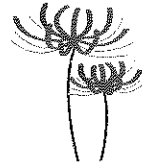
レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

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

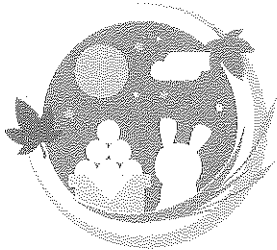
食事を楽しみながら問題解決しましょう。
包括支援センターや専門家の協力も得られます。
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。
お気軽にご参加ください。

〔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。



文字を書くということ
もどかしい
間違えると消す
漢字変換は自分でする
時間がかかる
紙が必要、たまる
考える過程が楽しい
手と頭の連動を楽しむ
私の字



今日、お弁当を御渡しする時、
「しわ、すごいでしょ？」と女
性の方に言われました。
「大丈夫、大丈夫。」と言って
車に戻った時「生きてこられた
証！」「素晴らしいしわだ！」
とってしまいました。

今年の夏は暑かったですね。配達
の人は大(膝用)、小(首に巻く用)
の2袋の氷を持ち、完全防備で出
かけます。
それでも帰ってきた時は氷水のタ
オルを絞って、首を冷やしたりしま
した。
お盆を過ぎるくらいにようやく少し
しのぎやすくなってきました。

下記のような症状が出ている人
は、湿度による身体不調かもしれ
ません！

- ・頭重感、頭痛（偏頭痛）、関
節痛
- ・浮腫（むくみ）
- ・食欲不振、胃もたれがする
- ・体が重だるい、手足がだるい
- ・口内炎ができる
- ・舌苔が増える
- ・疲れやすい
- ・気分が乗らない

9月の湿度は、梅雨の時期に次
いで高いそうです。
エアコンをうまく使い、体調管
理に注意したいですね。