

# 結女だより

2018年12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



寒さに備えて、しっかりバランスのとれた栄養を心がけましょう。

風邪やインフルエンザ、ノロウイルス(新型の流行)などに対する免疫力を強めるためにも、野菜、きのこ、肉、魚、卵、乳製品など日々取り入れましょう。

食べたものをちょっとしたメモに書いておくのも有効です。胃腸が疲れたら、出汁のきいたお粥に卵を落としてもいいですね。

食べ物の工夫と同時に、室内を加湿したり、マスクを付けて保湿にも気を付けてください。

## 《十二月・師走》

いよいよ今年も最後の月となりました。

本年も、結女の食事をお届けできたことお礼申し上げます。

今年はお天気に悩まされた一年でした。台風も暑さもすさまじいものでしたね。ここにきて、朝晩やっと寒さを感じる事が出来るようになりました。

結女ではそろそろ雪に備えてタイヤの交換を行います。この冬の雪はどうでしょうか。気になるところです。

さて師走と聞きますと、なぜか気ぜわしく、あれもこれもと考えをめぐらしてしまいます。お正月の準備も始まりますね。

それでは、皆様には、どうぞ良いお年をお迎えください。

## 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。

お正月には欠かせないおせち料理ですが、最近では家で作るよりも、買うものとして変化しているようです。

コンビニから百貨店、通販などで、美味しそうなお節が手に入る時代、共働きの主婦にとって、便利な世の中になっています。



いとこ煮の名前は畑の仲間という意味の説もありますが、江戸の読み物の中で、まずあずきをコトコト煮ます。あずきに火が通ったら南瓜を煮るというように、追い追い煮るということで、「おい」と「おい」はいとこで、いとこ煮という名前になったと書いてありました。

大掃除は、一年分の汚れを落とし、新たな年に歳神さま（お正月に家に迎えて祭る神さま）を迎える準備をするためのものだと言われていますが、年末の大掃除はいつから始めるものなのでしょうか？

大掃除を始める日＝12月13日  
すすはらいの日。

12月13日は「正月事はじめの日」と言われ、お正月の準備のスタートによいとされた縁起の良いです。

大掃除とは、1年間の家のすすや、自分自身の厄を落として、新年を気持ちよく過ごすためのもの。

年神様を気持ちよくお迎えするための年中行事です。

新聞で冷蔵庫について載っていました。

最近の物は省エネが進んでいるのですが、シニア（何才？）は、古いものを使い続けていて、電力も大気汚染も問題になっているとのこと。

慌てて買い換えました。前と同じサイズで大容量でした。

現金なもので、前のもののことはすっかり忘れてしまいました。