



# 結女だより



2019年1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



## たんぱく質摂取が重要

たんぱく質の摂取が少なくなると、筋力低下や骨も弱くなり歩行機能やバランス機能が低下して転倒しやすくなるそうです。転倒骨折を契機に寝たきりになり認知機能が低下してしまうことも。高齢期の虚弱の原因の一つはたんぱく質の摂取不足なので、摂取量を適正に増やすことで要介護を予防できるかもしれません。日常生活に障害・介護を予防するためには、体重1キロ当たり、1グラム以上のたんぱく質を摂取した方が良いでしょう。結女のお弁当は、お肉やお魚、豆腐、豆類などで1日に必要な摂取量を十分満たしています。

良質なタンパク質を摂取し、適切な栄養管理により骨粗鬆症や認知症を予防できることが生活の質を高く保つ要になるでしょう。

## 《一月・睦月》

新年明けましておめでとうございます。

2019年の干支は「亥年」十二支の最後です。植物の成長でいうと、葉っぱも花も散ってしまい、種に生命を引き継いだ状態が「亥」ということです。

十二支にはそれぞれに季節が割り当てられていますが、亥の季節は冬です。春の芽吹きまで、じっと固い種の中でエネルギーを内にこめている。まさにそうしたイメージが亥年の持つ意味です。

「亥」とされる動物の猪の肉は万病を防ぎ予防する力があるといい、亥年には無病息災の意味もある年と言われています。

今年も皆様お元気でお過ごしになりますようお願いいたします。

本年もよろしく

お願いいたします。



## しもねードカフェ (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。

もちは「丸」？「四角」？  
地方によりもちはのして切る  
四角いものと（切りもち）つ  
いたもちのかたまりを、一つ  
一つちぎり丸める丸いもの  
（丸もち）がありますね。  
私の田舎は「丸」です。もち  
をちぎるのは1人でするのが  
決まりで、ちぎられたもちを  
一族の女性が丸め、稲わらで  
編まれた筵の上に並べて冷し  
ます。  
もちは一族の正月分なので、  
部屋はもちでいっぱいになり  
ます。  
私の食物原風景の1つです。

白菜のルーツは中国  
日本では、明治時代の初め  
ころから作られているそう  
です。  
冬の野菜は霜が降りること  
で、よりおいしくなり柔ら  
かくなるとのこと。  
鍋には欠かせない白菜です  
が、今年はお安く食べられ  
るでしょうか・・・。

ノロウイルスは感染性の胃腸炎で、  
人から人へ感染する場合と食品を介し  
た食中毒の場合があります。主な症状  
は、吐き気と激しい嘔吐・下痢・発熱  
です。

①トイレの後、食事の前には石鹸と  
流水で30秒間手洗いをしましょう。

②吐いてしまった時は、触らないよ  
うにビニール袋に入れて密封して処分  
し、部屋の換気を十分に行いながら塩  
素系消毒剤で消毒しましょう。

③食品は十分に加熱して食べましょ  
う。

④症状が現れた場合はすぐ病院で受  
診する。

…などに気をつけましょう。

気温も段々と下がり、季節は冬に向かっ  
ていきます。冬といえば咲く花が少なく  
て庭が寂しい、という印象が強いですが  
、そんな冬でも寒さに負けずに花を咲か  
せる植物は意外とたくさんあるんです！

パンジーとビオラは、秋冬のガーデニ  
ングの定番ですね。花色も多く花つき  
も良く初心者でも簡単に育てることが  
できます。

フクジュソウはその名の通り幸福と長  
寿を意味し、幸せを招く花とされてい  
ます。フクジュソウはお正月の寄せ植  
えにも利用され新春を祝うめでたい花  
ともされています。

ノースポールは別名「クリサンセマム」  
とも呼ばれる植物です。元気よく頑丈  
で、冬のガーデニングの定番の植物で  
す。ノースポールは、日光さえ当たっ  
ていれば霜が当たっても大丈夫な植  
物です。庭でもプランターでも安心  
して育てることができます。