

結女だより

2019年2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



今年もインフルエンザが大流行です。ノロウイルスの他、体力を消耗する風邪などの予防に努めましょう。冷えとは体感だけではなく内臓すべてが冷たくなり、心臓他五臓六腑が機能が低下してしまう症状です。腸や胃の動きに注意して、からだを温めるいろいろな対処を心がけましょう。

- ① 体を暖める食事をとる。根菜類は体を暖めます。生の野菜は冷やすので少なめに。
- ② ゆっくり風呂に入る。身体の芯まで暖めるつもりで。
- ③ 散歩などで 体温を上げる
- ④ 首から上の保温に注意 マフラー・マスクなど着用
- ⑤ 寒暖の差に敏感に。

などで寒さを乗り切りましょう。

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。

《二月・東風》

まだまだ寒い日は続きますが、暦の上ではもう立春。そして、その前日は節分と季節は春に向かっていきます。

徐々に日も伸びてきました。温かい風が待ち遠しいですね。

「二月は逃げて走る」とか「二月ひと月は小糠(こぬか)三合で暮らす」の諺(ことわざ)があるように、あっという間に過ぎてしまう慌ただしい月です。

結女で、お浸しや煮浸しによく使う「小松菜」は、今が旬の野菜です。

ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維を含み、簡単な調理で美味しくいただけます。「鶯菜」ともいうそうです。

梅の花も咲いてきています。良い香りも楽しみですね。

〔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。

甘くておいしいチョコレートには、意外な効果があることが注目されています。

血圧低下、HDL（善玉）コレステロール値上昇などの効果に加え、BDNF（脳由来神経栄養因子）の上昇や、炎症指標と酸化ストレス指標の低下を新たに確認したそうです。

カカオポリフェノールが多く含まれているチョコレートとして、カカオ分 72%のチョコレートが良いそうですが、食べ過ぎには注意ですね。

2月22日は猫の日です。猫の鳴き声「にゃんにゃん」にちなみ「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫と共にこの喜びをかみしめる」という趣旨のもとに作られた記念日だそうです。全国各地でいろいろなイベントが行われるそうです。猫好きの皆さんが集まる楽しいイベントのようです。

2月といえば、寒い季節をやっと乗り越えて少しずつほっこりと心も温くなる季節ですね。冬場は花が少なかった庭も、早春を伝える球根植物たちがメインにたくさん動き始めます。

「梅(ウメ)」や「菜の花(ナノハナ)」といった花が咲き始めるほか、「福寿草(フクジュソウ)」「大犬のフグリ(オオイヌノフグリ)」などの草花も咲き始めます。

立春の前日を節分といって、豆まきの行事が行われますが、これは本来、追儺(ついな)と呼ばれる宮中行事です。追儺はまた、鬼やらいともいい、疫鬼(えきき)・悪鬼を追い払う行事だそうです。古い時代は宮中でのみ行われていましたが、江戸時代になると宮中では廃止になり、逆に庶民の間に広がったそうです。節分の豆まきのことばは、「福は内、鬼は外」ですが、仏教寺院では「福は内、鬼も内」と唱える所もあります。鬼を集めて、お経の力で改心させるためだそうです。