

結女だより

2019年3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



《春の健康》

気候が不安定な春には、薄物の重ね着が良いようです。暑さ寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着出来るように心掛けるのが大切です。

また、起きる時間、寝る時間、食事の時間などを決めることで、自分の生活にあったリズムをきざむことも大切です。

そして、栄養バランスの良い食事を取ることです。旬の食材も、取り入れましょう。

《三月・桃の節句》

3月というと一番に思いつくのは、桃の花や菱餅、そしてお雛様です。七十二候ではこの頃を「桃始笑」(ももはじめてさく)とされています。

旧暦で祝う桃の節句の頃が、桃の花は見頃ですね。どの子も健やかに育ててほしいものです。

卒業や就職など、人生の節目の時でもあります。

食べ物では、苺、ぼた餅、春寿司など、考えただけでうきうきしてしまうものばかりです。

「朧月夜」もついつい口ずさみます。

暖かい日や肌寒い日が繰り返されるのもこの頃です。体調にはご注意ください。

結女の春メニューもお楽しみください。



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。

《野菜の宅配》

無農薬栽培の野菜を利用し始め
ました。入間市の農家から週一
で届けてもらっています。

お任せで旬のものが二人分届き
ます。今日は赤軸ほうれん草を
いただきました。

土曜日に届くようにしているので、
週末は野菜たっぷりの食事
になります。

ちょっとした楽しみです。

《キャベツの効能》

昔からキャベツは胃腸の働きを
助ける作用があることが知られ
ています。

キャベツ特有の栄養素であるビ
タミンUのほか、さまざまな栄
養素が含まれていて、特に胃腸
を守り、免疫力を高める効果
を持つそうで、生食はもちろん茹
でて炒めてもいいそうです。

先日我が家では、キャベツの芯
を集めて、茹でてポタージュス
ープを作ったら、とても甘くて
美味しかったです。

3月3日のひな祭りに合わせて、都内
のホテルでつるし飾りが展示されてい
ます。つるし飾りは、女の子の健やか
な成長を願って飾られます。ひとつひ
とつの細工物には意味があり、例えば
セミは脱皮をすることが出世を意味し
て縁起が良く、サルは「災いが去る」
とされる。全て本絹の古布
使い、手作りだそうです。



今年の春の彼岸は中日が春分の日で祝日
です。因みに、春と秋の2回あるお彼岸は
日本特有の行事で、春分の日と秋分の日
は太陽が丁度東から登り真西に沈むこと
から、日本のずっと西の方にあると信じら
れていた極楽浄土に思いをはせる日とい
う事で、お寺で法会等の行事が行われ
るようになったのだそうです。

尚、春の彼岸の中日は、3月20日か21
日になる事が多いのですが、中日を挟んだ
前後3日間をあわせて1週間がお彼岸と
される期間で、おはぎ（牡丹餅）等のお
供え物をする事が一般的です。おはぎと
牡丹餅の違いは、おはぎは萩の花にか
けて秋の彼岸の供物、牡丹餅は牡丹で
春の供物というのがよく知られていま
すが、こし餡かつぶ餡かの違いや中
の米が完全なお餅かどうかによる等、
諸説があるようです。