

結女だより

2019年5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



お知らせ

★気温が高くなり始めています。

衣服の調節はこまめに行いましょう。

喉の渇きを感じた時は、水分の不足を体が訴えているときです。

我慢しないで水分を取りましょう。

★お部屋に光と風を入れましょう。

着替えとともに、お部屋に朝の風と光を通しましょう。

少し体を動かして食事を取りましょう。



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。

《五月・いつもの食事で 元気な毎日》

初夏の風が爽やかです。テレビでは、サプリメントや青汁、発酵食品などのコマーシャルを繰り返し行っています。全部飲んだらもう怖いもの知らず！元気になる！と錯覚します。

でも、特別な食品を摂るのではなく、毎日変わらず食べているもの、例えばご飯と汁、お漬物、少しのおかずの献立からでも必要な栄養分は摂れるのです。何より自分の体を全部使って食事をとることに幸せを感じます。結女の献立は家庭料理です。旬を大切に安心できるいつもの食事で、元気に過ごしましょう。

〔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。

《ハレとケ》

日本にはハレとケという概念があるそうです。

料理においても、ハレの日の料理は神様のためのもの、ケの料理は人間のためのものと区別されるそうです。ハレの日の料理には手抜きはなく時間をかけ手間をかけ、様々な具材を混ぜ合わせてもまずくならないような工夫があるのだそうです。それは、衛生管理にも通ずるものと言われます。

和食の文化ってすごいなあと、思います。

新元号「令和」

人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ。

梅の花のように、日本人が明日への希望を咲かせる国でありますようにとの意味・理由で「万葉集」からの出典です。

中国ではなく日本の古典から採用されたのは初めてです。

平成31年は4月30日で終わり、5月1日から令和元年が始まります。

こどもの日は端午（たんご）の節句とも言われています。

子どもたちみんなが元気に育ち大きくなったことをお祝いする日で、病気や災いをさけるための行事だったそうです。その行事のために使っていた「菖蒲（しょうぶ）」が武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になっていきましたが1948年に5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」と決められてから、端午の節句をこどもの日と呼ぶようになったそうです。そのため本来は男の子のためのお祝いだったけれど、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。



5月12日は母の日です。

日本に母の日が伝わったのは大正時代で、青山学院(当時)教授のアレクサンダー女史によって紹介されたといわれています。

昭和6年には皇后さまの誕生日である3月6日が母の日とされましたが、戦後になり改めて5月第2日曜日が母の日であると定められたそうです。

家族のために尽くしてくれる「お母さん」をねぎらい、感謝の気持ちを表す日とされています。

