

# 結女だより

2019年7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



## =熱中症に気をつけましょう=

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

家の中でじっとしていても熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

予防には、

- ①外出は日中を避けましょう
- ②風通しのよい服装にしましょう
- ③喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ④十分な睡眠をとりましょう
- ⑤結女の献立を参考に、バランスの良い食事をしましょう。

## 《 七月・リサイクル 》

徳島県上勝町ではごみのリサイクル率は80%で、住民総出でごみを減らすことに取り組んでいるそうです。自力の取り組みは限界があり、後の20%は作り手の企業との協力が必要となるとことです。南半球のオーストラリアでは大量のプラスチックごみが漂流し続けており、死んだクジラのお腹がプラスチックごみでいっぱいだったとニュースで伝えていました。

2020年に有料化になるレジ袋の日本の消費量は、年間300億枚。使い捨てごみ発生量は世界第2位。驚きです。使う責任を考え、結女ではレジ袋、ホイルやプラスチックのカップをなるべく使わない取り組みを始めました。

さあ、今年の暑さもそろそろ始まります。結女の食事を召し上がって暑さを乗り越えてください。

## 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。

午前中で仕事が終わる日は、帰り道に無人野菜売り場のはしごをしています。2～3箇所は回ります。

昨日は正真正銘の朝採りとうもろこし、カリフラワー、食べ頃の真っ赤なトマト、紫キャベツ、キュウリを買いました。茹でたり、マリネにしたり、美味しくいただきました。保谷界隈は野菜スタンドがとても充実しています。お花もハーブもあります。これからは梨やぶどうの農家の野菜売り場が楽しみです。

7月に入ると多くの地域で梅雨明けです。うんざりするくらい暑い日も多くなり、いよいよ本格的に夏がきたのだと実感する時期ですね。

多くの場所では7月1日に海開きで、特に規制がない場合は、1年中「遊泳」などをすることができますが、本格的にレジャーの場になっていくのは海開きの頃からなのです。

そして海だけでなく山も開きます。山の場合は時期が悪いと危険が伴うため、山開きの期間にしか登山できない場合が多いそうです

これからの季節は冷たくてさっぱりと美味しく飲める水出し緑茶がお勧めです。

水出し緑茶には免疫力を活性化させる成分があり、夏バテ予防にも効果的だそうです。

また、本来緑茶が持つビタミンCも水出しすることで丸ごと生かすことが出来、肌の老化を防ぎ、美容効果も高く紫外線対策にもなるとかで、静岡の茶畑の皆さんはとっても肌がきれいだそうです！！



『しちせき』とも呼ばれる七夕の行事は7月を代表する大変風情のある古い歴史をもつイベントですが、七夕を祝う国は意外と多く、日本、中国、韓国、ベトナムなど東アジア全域に広く根付いている季節の行事だそうです。

一方、日本各地でも新暦や旧暦の日程で七夕祭りが行われ伝統的な季節の行事や祭祀から納涼を兼ねた新しいイベントまで様々な七夕の催しがあり盛りだくさんです。