

結女だより

2019年8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

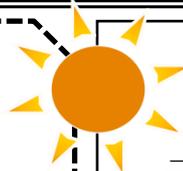


水の飲み方

いよいよ夏本番です。

快適な気温で安静に過ごしていても、1日に2.5lの水分が身体から失われていくので、日頃から意識して必要な量の水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のコツは、水分を多く失う前、入浴や運動の前に「先取り」して飲むと理想的です。少量ずつ「小分け」にして飲み、また塩分・糖分なども取り入れましょう。水分の足りない血液は健康を脅かす事もあるので上手に水分を取り、元気に過ごすことを心がけましょう。



《 八月・お天気 》

去年の夏は猛暑で、その上、各地で集中豪雨などの生活への影響は甚大なものでした。気象庁の140年間の記録によると、日本の夏は徐々に暑く期間は長くなっているようです。今年はどうでしょうか。

7月は雨や曇りのぐずついたお天気が続き、野菜が高くなりましたね。結女ではいつでもたくさんの種類の野菜を使うように頑張っています。

旬の夏野菜は夏の体調を整えるため役立っています。冬瓜、きゅうり、トマト、オクラ、枝豆などこの季節ならではのものを取り入れたメニューになっています。夏バテにならないよう体調を整えたいものです。

「目にはさやかに見えねども…」暦の上では立秋。体感温度はまだまだ夏真っ盛り。熱帯夜も真夏日もありますが、少しずつ秋も近づいています。

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。

2016年より施行されている国民の祝日である8月11日の山の日、

『山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する』ことを趣旨として制定された、8月の新しい記念日です。

山の日の制定の経緯に関しては7月の記念日の一つである、海の日の日と翌月という事が制定理由の一つだそうです。

気圧が変化すると人間の体はストレスを感じるため、それに抵抗しようとして自律神経が活性化されます。自律神経系には交感神経と副交感神経があり、この二つの調整がうまくいかないとさまざまな体調不良の原因となってしまいます。とくに「耳（内耳）」が敏感な人は、少しの気圧の変化にも過剰に脳に情報が伝わるからです。自律神経のバランスを整える生活を送ることを心がけるようにして、適度に体を動かし、規則正しい生活を送り、朝食はしっかり食べるようにしましょう。

最近は見かけることが少なくなりましたが、チリンチリンという風鈴の音は涼を運んでくれる気がします。風鈴は、昔厄除けや魔除けとして使われていました。お寺の軒の四隅に吊り下げられた青銅の風鐸（ふうたく）がはじまりだとか。あの清らかな音が聞こえるところでは災いが起こらないといわれていたそうです。

気象庁では毎年1月1日以降もっとも早く発生した台風を第1号とし、以後発生順に番号をつけています。台風には、従来米国が英語名（人名）を付けていましたが、各国の政府間組織である台風委員会は、2000年から固有の名前を付けるようになりました。発生順にあらかじめ用意された140個の名前を順番に用いています。台風の年間発生数の平均値は25.6個なので、おおむね5年間で台風の名前が一巡することになります。