

結女だより

2019年9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



熱中症について

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。こまめな水分補給と（20分に1回くらい）少量の塩分補給をして、クーラーなどで気温を下げることで熱中症予防には不可欠です。

《 九月・むくげ 》

8月から9月にかけてよく目にする花があります。木槿(むくげ)です。濃い赤色や紫の花はよく見かけますが、たまに白色のむくげに出会うと、蒸し暑さも一瞬忘れてしまいます。一日しか咲かない花ですが、好きな花の一つです。

原産は中国で、日本には平安時代に伝わったそうです。数年前に韓国に行きましたが、その時ホテルのロビーにかけてあったのが、白いむくげの花の絵でした。むくげは韓国の国花です。

韓国の人もこの花が好きなんだなと思い、むくげを見るたびに、韓国という国に親近感を覚えます。花言葉は「尊敬・信念」です。

残暑は厳しく、台風なども心配な9月ですが「食欲の秋」に向け、体調を整えたいものです。クーラー等を使用し、家の中の熱中症にも引き続きご注意ください。

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、ご家族一緒でもどうぞ。
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。

関東大震災が発生したのが
1923年9月1日で、毎年
その日を地震などの災害に備
える日「防災の日」として制
定しました。
そのため、9月1日は学校
や職場など多くのところで、
避難訓練や防災訓練が実施さ
れます。
自宅でも、連絡の取り方や避
難場所などを決めて置くよう
にしましょう。
また防災グッズなどを持ち出
せる状態にしておくことも大
事です。
毎年防災の日にこのような事
を確認する習慣をつけるとい
いと思います。

近年ブームとなっている御
朱印ですが、本来お寺や神
社を参拝した記念としてい
ただくものです。
最近ではネット上で高値で
取引されるなど、ブームの
過熱を危ぶむ声もありま
す。御朱印の意味を理解し
て欲しいと、神職や僧侶は
対応に苦慮しているとのこ
とです。
日本独自の文化を今一度考
えてみる必要があります。

今年、夫が熱中症対策として日傘
デビューをしました。まだまだ男
性には利用率が少なく、使い始め
るには勇気がいるようでしたが、
いざ使ってみると、体感温語が3
度は違うようで、大いに役立っ
ています。
雨晴兼用の折りたたみの傘もある
ので、突然のスコールの時も便利
ですね。

葉に包む「もち」
日本には地方色豊かなものがたくさんあ
りますが、「もち」もそのひとつです。伝
統食についての本がたくさん出ているの
ですが「もち」の本を見つけました。そ
の中でも、興味を引かれたのは「葉」で
巻いたり包んだりするものです。葉は
笹、朴葉、桜、サルトリイバラ、柏、
椿、ニッキ、竹皮、ダチク、青桐、月
桃、菖蒲、馬草萱など、長い日本列島な
らではの様々な葉っぱが使われていま
す。葉に包むもちの多くは節句に作られ
るようですが、葉がその頃に柔らかく包
みやすくなっているからです。また抗菌
作用もあり保存の上でも都合が良かった
ようです。私の田舎では、もち米とうる
ち米の粉で作ったもちを、サルトリイバ
ラ（カタラと呼びます）で包み蒸しま
す。中にはこしあんが入っていて美味し
いですよ。