

結女だより

2019年12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



《インフルエンザ・

ノロウィルスの予防について》

インフルエンザやノロウィルスが流行する季節になりました。お気を付け下さい。

・湿度をたもつ

(ウィルスは低音低湿を好みます。湿度50%~以上だと効果的です。)

・水分をとる。栄養、睡眠を十分に。

(体力をつけ抵抗力を高めましょう。)

・着るものの調整→空気をはらむ肌着の着用など。

・うがい手洗いを入念に。 (ノロウィルスに、アルコール消毒は効果がありません。)

・かかったら早めの対処を。

咳や鼻が続いたり、急に高い熱が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。

《十二月・今年を振り返って》

今年も残すところ、後1ヶ月となりました。毎年この時期になると、時間の経つ速さを感じます。年号も平成から令和になったこともあり、特に大きな時代の流れを思いました。

また、今年は何年にもない豪雨が日本のあちらこちらで猛威をふるいました。特に台風19号では東日本の広い範囲で128の河川が決裂し、土砂災害は365箇所にもなったそうです。気象変動は、今後も私たちの生活に大きな影響を与えていくようです。

皆様の一年は、いかがでしたか？

来年も安心して美味しいお食事をお届けできるように、頑張ります。

どうぞ良いお年をお迎え下さい！

【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。

私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息していて、顕微鏡で腸内を覗くと、まるでお花畑(フローラ)のように見える事から、腸内フローラと呼ばれています。それらが人間の健康に大きな役割を果たしているのは知られていますが、今の医療はどんどん進歩していて、腸内フローラを利用して様々な治療が行われているようです。便秘もその一つで、世界には便バンクがあり今は治験段階ですが、七割の回復が見られるとのこと。すごいことですね。

煤払い(すすはらい) や餅つきなど、本格的に正月を迎える準備は、12月13日の事始めといわれる日から始めます。自治会や町内会のお餅つき大会などもこの時期が多いのではないのでしょうか。

煤払い(すすはらい)とは、単なる年末の大掃除ではなく、年神様を迎えるための神聖な行事として平安時代にはすでに行われていたものです。

また、関東は12月初旬からお歳暮を贈り始めますが、関西ではこの日から贈り始めます。

冬至の日に柚子湯に入ると風邪を引かない、と言われていました。この由来には、「融通がきくように」といった語呂合わせや「冬至と湯治をかけた」など諸説がありますが、もともと柚子には体を温める効果があります。柑橘系の香りも心地よく、お風呂で温まりながら、ゆったり、リラックスするにはもってこいですね！

柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気が寄ってこないという考えもあることから、端午の節句の菖蒲湯同様、旬の香りの強いもので邪気を払う儀式とも言えます。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますように、との願いも込められているようですよ

「消毒」「除菌」「殺菌」の違い

「消毒」: 病原菌となる微生物を死滅または除去し、害のない程度まで減らしたり、あるいは感染力を失わせるなどして毒性を無力化させること。

「除菌」: 限られた空間に含まれる微生物の数を減らし、清浄度を高めることをいう。洗い流したりふきとったりして、物理的に微生物を排除すること。

「殺菌」: 文字通り「菌を殺す」ということ。細菌を死滅させる、という意味。ただ、殺す対象や殺した程度を含んではいないため、その一部を殺しただけでも殺菌といえる。必ずしも有効性を保証したものではない。