

# 結女だより

2020年1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



## 明けまして おめでとうございます

この冬はインフルエンザが早くから流行し始めていました。

少しでもおかしいと思ったら早めに病院へ行くようにしましょう。

体を冷やさないように気を付けて、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

毎月の献立は、メンバー全員で話し合っ決めていて、一週間のうち、魚・鶏肉・豚肉・卵など、夕食との絡みや週の重なり、行事等でバランスを取ります。

季節をふまえて、なるべく野菜を多く用いて、冬は根菜や茹で野菜で体を温め、夏は生野菜で体を冷やすなど、いろいろ工夫しています。

《一月》  
今年もよろしく  
お願いいたします



「人生百年時代」と言われています。

「健康長寿」という言葉も最近よく耳にします。

よく食べ、よく働き、社会参加をすることが、人生百年を健康に過ごせる秘訣だそうです。そして、もう一つ、とても大切なのが「お口の健康」と言われています。飲み込む力や、滑舌などの口腔機能を低下させないためには、適切なブラッシングで口の中を清潔に保つことが大切だそうです。また、口の周りや、顔全体をよく動かすことも大切のようです。

おしゃべりをしながら、笑ったり、食べたりすることはいいことなんですね。

今年も、美味しく、よく食べていただけるように、結女は頑張ります。

# 【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。

1月7日の朝、春の七草を入れたお粥を食べるといふ七草粥は正月の行事の一つとして定着しています。

実は人日(じんじつ)の節句、という端午の節句や七夕と同じ、五節句の一つの行事なのだそうです。

無病息災を願う七草粥の行事は、野菜が不足しがちな真冬の1月に栄養分を補うという意味合いもある中国が起源の行事。

春の七草は早春にいち早く芽吹く野菜という事で、古来から邪気を払う縁起物と考えられていたようですね。

因みに、春の七草、知っているようで、いざ言ってみるとなかなか7種類全部が言えないものですが、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、コトケノザ、スズナ、スズシロです。

それぞれ消化器系を中心に体に良い栄養素を含むヘルシー食材。年末年始に酷使した胃腸をリセットする意味でも七草粥はぜひ多くの方に取り入れて頂きたい1月のイベントです。

2020年の成人の日は1月13日(月)です。

現在はハッピーマンデー制度によって、成人の日の日付が一定ではありませんが、以前は1月15日に固定されていました。

これは、日本で昔より小正月(1月15日)に行なわれていた元服(げんぷく、げんぶく)に基づいて決められたといわれています。

成人したことをお祝いする国は、日本以外にはほとんど見当たりません。また、成人となる年齢は各国ごとにさまざまですが、20歳としている国は十数か国と少ないです。最も多いのは18歳で、国の数では世界の7割以上を占めています。



今年の子年です。

子年は新しい運気のサイクルの始まりで、植物に例えると成長に向かって種子が膨らみ始める時期であり、未来への大いなる可能性を感じさせます。

また、ねずみは「ねずみ算」という言葉があるほど、子どもをどんどん産んで数を増やしていくことから「子孫繁栄」の象徴でもあります。株式市場にも「子年は繁栄」という格言があり、株価が上昇する傾向にあると言われていています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックによる経済効果を考えると、その格言もあながち間違いではなさそうですね。