

# 結女だより

2020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

快適な気温で安静に過ごしていても、1日に2500mlの水分が身体から失われていきます。

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、たとえば入浴や運動の前に「先取り」して飲むと理想的です。

少量ずつ「小分け」にして飲むようにして、塩分・糖分なども取り入れましょう。

就寝時は、枕元にお水を置いて目が覚めた時に飲むのもお勧めです。

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 乗り越える》

少しずつ暑さが感じられます。最近の天候は、突然想像もつかない雨が降ったり、大きな災害になったりと、年々激しい様子を示します。

温暖化が原因で、様々な気象現象を引き起こしているようです。

水害なども心配です。

ウイズコロナ、新しい生活と言われ、この数ヶ月の間に生活が様変わりしました。

子供たちも我慢の生活です。大人もしっかりしなければと思います。

それでも工夫の中で、生活のリズムが戻りつつあります。

もう少し。

結女でも暑さと、コロナに負けないように、できることから取り組んでいます。

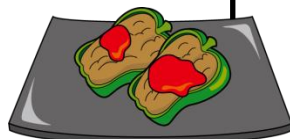
# 〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を  
少しご紹介します。

2020年の立秋（りっしゅう）は8月7日。立春からちょうど半年が経過し、暦上ではこの日から立冬の前日までが、秋。とはいえ日中はまだまだ暑さが厳しく、1年でも最も気温が高くなる時期。それでも朝夕は涼しくなり、秋の気配が立ってきます。この日から夏のお便りは「残暑お見舞い」になり、出すのであれば遅くとも8月末までに出しましょう。また、梅雨明け宣言はこの「立秋」までにされます。長梅雨で立秋までに明けない場合は、「梅雨明け宣言」はされないことになるのだそうです。

結女の献立の中に、ピーマンの肉詰めがあります。夏のメニューとして、毎年6月頃から出てくる献立の一つです。結女オリジナルのレシピで、ひき肉のタネに玉ねぎではなく長ネギを使うのがポイントです。柔らかくてさっぱりとしたハンバーグタネができます。

ぜひ味わってみてください。



2016年に新たに施行された国民の休日「山の日」！制定されたのは2014年ですが、2016年に初めて施行されました。その名のとおり「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としている休日。お盆休みと連続させやすい利点があるとして、お盆前の8月12日を祝日とする案が当初は採用されたのですが、8月12日は日本航空123便墜落事故と同日であるために見直され、8月11日ということになったようです。将来的にはこの祝日も、海の日と同じく「ハッピーマンデー制度」の対象になる予定だそうです。今年がオリンピックの予定だったので、8月10日になりました。来年の予定は未定です。



夏を迎えるために毎年するのは、梅ジュース作りです。梅が持つクエン酸などの効果で夏バテや疲労回復にもぴったりです。たくさん作って長いこと飲みます。配達車の車の中で飲んだりします。個人的には、冷蔵庫に入れておいて次の年まで飲みます。美味しくて、ファイト！って言われているようで、がんばれます。