

結女だより

2020年10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



カリウムについて

カリウムはナトリウムとの関係が深く、血圧の調整をするミネラルです。塩分（ナトリウム）の取りすぎにナトリウムを排出しカリウムを取りこむことで血圧降下作用があります。

カリウムは筋肉のエネルギーを活性化させる力があり、むくみをとったり便秘が改善されます。

しかし、腎機能が低下している人はうまくカリウムが排出されず体内にたまり、カリウム血症になる恐れがあります。

生野菜や蛋白質の多くの摂取はカリウムの数値が上昇します。ゆでたり、カリウムの多いものを缶詰に変えたりするのもよいようです。

尚、コーヒー・緑茶もカリウムが多いのでとりすぎに気を付けましょう。

《十月 まだまだステイホーム》

このところ、朝晩が涼しくなり、日中も過ごしやすくなりました。

いつもなら、気候が良くなれば出かける機会も増えたはずですが、今年はそうはいきません。まだまだ「ステイホーム」です。

家での時間が増えると、じっとしていることも多くなりますし、息苦しささえ覚えます。そんなときこそ、毎日していることを大切に。

朝、仏様に手を合わせることに、ラジオ体操をすること、花に水をやること、窓や戸を開け新しい空気を入れること、朝、水をまず1杯飲むことなど、きっとあると思います。

自分ルールを作ってみるのもいいかもしれませぬ。



〔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。

秋は運動会のシーズンです。子供たちが楽しみにしている行事の一つですが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、いつもとは少し違う形での開催になっているようです。手袋をはめてのリレーや、一定の距離をあけての競技、応援はなし、歓声もなし、という少し寂しい運動会です。できないことも多いでしょうが、せっかくの行事です。子供たちが少しでも楽しめるように、工夫して開催しようと学校側も工夫しているようです。

ハロウィン（ハロウィーン）とは、アメリカやイギリスを中心に毎年10月31日に行われる伝統的な行事です。特に子供が毎年楽しみにしているイベントの一つで、各地で魔女やガイコツなどのお化けに仮装した子供達が近所の家にお菓子をねだるパレードがはじまります。クリスマスシーズンにおけるツリーのように、ハロウィンにはカボチャのランタン（ちょうちん）が欠かせません。大きなカボチャの中身をくりぬいて中にロウソクを立てた提灯（ちょうちん）で、「ジャック・オ・ランタン」という名前まで付けられています。



義母が有料老人ホームに引っ越したので、母の様子が夫は気になるようです。このご時世ではすぐに会いに行けず、どうしようかと思っていました。休憩時間に「アルバム」を作って敬老の日にプレゼントをした話を聞きました。今はデータさえあれば、初めての人でも、素晴らしいのが簡単にすぐできるらしいです。それはいい！と思い立ち、各地にいる家族の、写真データを収集中です。いいのができると良いのですが。

十三夜（じゅうさんや）は、陰暦13日の夜、またはその夜の月を意味しています。特に陰暦9月13日の夜を指す場合が多く、十五夜に次ぐ月見の夜として人気があるそうです。「十三夜に曇りなし」という言い伝えがあるようで、実際の十三夜はそこまで断言できるほど良い天気ばかりではないでしょうが、中秋の名月の時期に比べれば、多少は良い天気が期待できるのかもしれない。