

結女だより



2021年3月1日発行

◎企業組合ワークーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

体を動かしましょう

暦の上ではもう春。少しずつ暖かくなってきました。

寒い日が続くとつい姿勢が前かがみになってしまったり肩に力が入ったりすることで、身体全体の血行が悪くなったりします。

春の訪れとともに、無理のない範囲で体を動かすことを心がけましょう。

例えば…

- ◎大きく深呼吸しましょう。
- ◎首を、下・右・左に軽くゆっくり倒しましょう
- ◎両手を組み天井に向かってまっすぐ伸ばします。
- ◎伸ばした手を横に倒します。
- ◎脛のあたりを軽くもみましょう。

大きな声で数を数えながらやるのが効果的だそうです。

《三月 弥生三月》

暖かい日と寒い日を繰り返して、季節はだんだんと春めいてきました。

「木草（きくさ）弥（いや）生（お）ひ茂る月」が詰まって「弥生」と言われるように、花や木草がいっせいに成長し始めています。

二月には蠟梅や梅の香りで早春を感じましたが、3月は木草の新芽、桃の花や桜の花と、目に映る色から春本番を感じます。

食材もこの頃はワクワクするものがたくさん出回ります。新じゃが、山菜、春先の蕪、そら豆やグリーンピース等々。

春の「気」を十分頂いて、穏やかに、健康に気をつけて過ごしましょう。

結女では季節感を取り入れて献立作りをしていますが、日々届く地場のお野菜からも季節を感じます。

春の献立も、お楽しみに。

〔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



子供の頃、春の暖かい日によく山に行って遊んだ記憶があります。お寺の裏山なのですが、お弁当を作ってもらって、年齢関係なく誘い合って行ったものです。

自分の原風景の一つです。海では春わかめの季節になり、砂浜は板わかめ作りで、一面わかめだらけになっていました。今はそんな風景もないかもしれません。コロナが収まったら、帰省したいなー。

花粉症とは、鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって、鼻水等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

また、花粉症の他にダニなどのアレルゲンによって引き起こされる鼻炎は、通年性アレルギー性鼻炎と呼ばれます。最近では花粉症と通年性アレルギー性鼻炎の併発や、複数の花粉に反応する花粉症など、ほぼ一年中症状に悩まされるという人も少なくありません。

早めの受診がおすすめです。

毎年春分の日と秋分の日前後に行われるお彼岸（おひがん）の年中行事では、ご先祖様のお墓参りをしたり、「ぼたもち（春）」や「おはぎ（秋）」をお供えしたり食したりします。

お彼岸は、日本人にとって大変なじみ深い大切な伝統文化の一つですね。春のお彼岸は春分の日とその前後3日間の合計7日間です。

春分の日は年によって異なりますが、だいたい3月20日、または21日になることが多く、お彼岸の中間日にあたるので「中日（ちゅうにち）」と呼ばれています。

日本人にとって馴染みの深い桜は、もっともメジャーな桜・ソメイヨシノが、例年3月上旬(九州)～4月下旬(北海道)に見頃を迎えるのに対し、1月～3月に見頃を迎えるのがいわゆる“早咲き桜”といわれる桜です。

早咲き桜としてよく知られるものとしては、河津桜(静岡県賀茂郡など)、カンヒザクラ(寒緋桜、沖縄など)、あたま桜(静岡県熱海市など)、オカメザクラ(神奈川県横浜市など)、などがあります。こんなにたくさんの桜があるとは知りませんでした。機会があれば訪れてみたいものです。