

# 結女だより

2021年7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



## =熱中症に気をつけましょう=

熱中症とは、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどで、暑い環境に体が十分に対応できない結果、めまいや体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状を引き起こす可能性があります。

昼間の外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。

昼夜問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。

## 熱中症予防のポイント

- \*暑さを避ける
  - \*適宜、マスクを外す
  - \*こまめな水分補給
  - \*健康管理をしましょう
  - \*体づくりをしましょう
- できるだけ予防を心がけましょう。

## 《七月 夏の厨房とマスク》

だんだんと夏らしい暑さとなってきました。

マスク生活も2年目ですね。

結女の厨房では、スチームコンベクション（オーブン）2台と、火力の強いガス口、4つを使って調理をしています。

ガス台の前に立って1～2時間調理をし続けるのでたくさん汗をかきます。それに加え、コロナの生活ではマスクがより一層暑さを感じさせます。マスクの中にガスの熱が入ってくるのです。

氷水を飲み、首を冷やしたり、それぞれ工夫をしながら、しのいでいます。

時々厨房を離れ、マスクを外して鼻呼吸をし、涼しい空気を吸ったりもします。

マスクをしていると、どうしても口呼吸になり浅い呼吸になってしまいます。

鼻呼吸をすると、酸素が胸の深いところまで入るのを感じます。

マスク生活は続きます。皆さんも気をつけてくださいね。

# 〔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

### 《盆踊り》

東京の人でなくても知っている「東京音頭」。昭和8年に誕生したそうです。元歌があるそうで、それは前年に発表された西条八十作の「丸の内音頭」だそうです。銭湯の朝風呂につかりながら、丸の内の顔役さんと、東京には盆踊りがないということになり、作ったそうです。ビクターレコードから出されたそうで、日比谷公園で最初にお披露目となったそうです。盆踊りって好きです。



観天望気（かんてんぼうき）とは生物の行動や自然現象（雲や霧の様子）を観察して天気予想することです。

例えば、観天望気には、「夕日が出ると次の日は晴れる」

「おぼろ雲（高層雲）は雨の前ぶれ」

「山に笠雲がかかっていると雨が降る」

「カエルが鳴くと雨が降る」

「猫が顔を洗うと雨が降る」

「ツバメが低く飛ぶと雨が降る」

などがあります。

いつもテレビや新聞の天気予報に頼るだけではなくて、たまには自分で観察したものから予想するのはいかがでしょう？



今年は「海の日」など3つの祝日が移動します。東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を前提にした「2021年限定」の特例です。ただこの祝日の移動が決まったのは昨年11月27日。そのため紙の手帳やカレンダーには反映されていないものも多いとみられますので気をつけましょう。

7月19日（月）海の日  
→ 7月22日（オリンピック開会式前日）

8月11日（水）山の日  
→ 8月8日（オリンピック閉会式当日）

10月11日（月）スポーツの日  
→ 7月23日（オリンピック開会式当日）

日本の食卓に欠かせない、海苔の高騰が続いています。原因は海水温の上昇により、なかなか育たないことと、魚（黒鯛等）に食い荒らされてしまうことが多いそうです。

少し前まではおにぎりには海苔が巻いてあるのが当たり前でしたが、今はおにぎり屋さんにも並ぶ種類の半分が、海苔無しおにぎりになってしまっているところもあるそうです。

独特な風味と香りが日本ならではの物なので、打開策が早く見つかるとうれしいのですが…。

