

結女だより



2022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

いよいよ夏本番です。

結女では、タオルを首に巻きながら毎日頑張っています。

1日何回もTシャツを着替えて配達時には水を入れたペットボトルを持参し、暑さ対策をしています。

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くので、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」にして飲み、また塩分・糖分なども取り入れましょう。

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

《八月まだまだ続く、

暑さもコロナも》

ここ数日、急にコロナ感染者が増えてきました。

ちょっと気を許して、外食や買い物、旅行など、人流が増えてしまったせいでしょうか。コロナも進化しているのかもしれない。

スマートフォンのアプリ、ラインの中に東京都の「コロナ対策パーソナルサポート」というものがあります。

感染者や年齢の内訳、重症者数などのお知らせが毎日来ます。都知事の会見のライブ配信もあり、東京都のコロナ事情がよくわかります。

また、発熱時の相談窓口や、抗原検査などの詳細を知ることができます。

毎日このお知らせが届くたびに、今日も気をつけなくては…と、気を引き締めています。エアコンはこの季節かかせませんが、換気はしっかりと行いましょう。

マスクと手洗いも忘れずに。

〔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

「朱夏（しゅか）」とはズバリ「夏」のこと。暑さ真っ盛りの、燃え盛る夏の太陽の色から付けられています。実際に夏の時期を表すほか、人の一生における年代を表現することも。

人生で最も勢いのある25歳～60歳頃を指します。いわゆる「働き盛り」という年代です。

「朱夏」に対応する言葉として「青春」「白秋」「玄冬」とあり、それぞれ人生の時期を表現する際の言葉です。

「青春」は一般的にもよく使われていますね。

1980年代に空前のブームを巻き起こした「ルービックキューブ」を覚えていますか？今なお世界中で発売されている、パズルの王様です。

ルービックキューブには、

- ・記憶力を高める
- ・手先を動かすことによって脳に刺激を与えられる
- ・手先が器用になる
- ・記憶力が良くなる

など、脳を活性化させる効果があり、いくつもあり、年代を問わずおすすめです。



日本のマンホール蓋は、全国各地でデザインが違うご当地モノで、その土地に縁のある各所、名物品、スポーツ、キャラクター等が描かれています。まさに日本人の繊細さや丁寧さが生み出した路上の文化物！

そのユニークさや美しさに惹かれて訪ね歩くファンが急増しています。

最近では「マンホールカード」というものも発行されていて、マンホールマニアが増えているそうです。

西東京市にも何種類ものマンホールがあるので、お散歩のときにでも探してみたいかがでしょうか。



明治神宮外苑地域が再開発されようとしているそうです。

樹齢100年級の大木を含む千本近い樹木を伐採し、商業施設やオフィスが入る高さ200メートルの複合ビルを建てる計画が進められるとか。

100年ほど前に国民からの寄付金と献木によってできた歴史ある場所を壊す。

再開発の計画書には「緑豊かな風格ある景観を作る」とあるそうですが、木を伐採して緑を豊かにする、とはどういうつもりなのか、矛盾だらけなのではないかと思切くなります。