

結女だより

2022年9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



夏の終わり

連日の暑さに辟易して毎日をやり過ごす生活でしたが、気が付いたら秋の気配になっています。

蝉の抜け殻や柿が大きくなって、さてこれからが本格的に体力をつけなければならない季節です。

暑さで体力や気力が衰えているなか、栄養バランスのとれた食生活が大事です。

たんぱく質・数多くの野菜や果物、適度な糖類の摂取も有効です。さらに、十分な睡眠を取り疲労回復を心がけたいですね。

あと一息、夏バテや熱中症に気を付けて残暑を乗り越えましょう。



《九月 棚田は稲刈りにむけて》

新潟県十日町松代は山間部が多く、稲作は小さな棚田しか作れない地域です。

冬は半年間も雪に閉ざされる自然環境が厳しい地域です。

そこでは、担い手のない棚田をできるだけ引き受け耕作し、里親としてまつだい棚田バンク会員、地元住民、アーティスト、企業などが協力して棚田を守っています。

山が豊かであれば川を介して海も豊かになります。

主食であるお米を食べ、海や山の恵みを食べる、日本の豊かな食生活を守ることにつながっています。

7月末から8月は、草刈り、溝切、中干、9月を経て10月初め稲刈りです。

私は60㎡の里親なので、15キロほどのお米が届く予定です。楽しみです。

結女のお米は那須山麓米（なすひかり）で、種もみを温湯消毒し、農薬を減らす工夫をしながら栽培したお米です。もちもちとして、冷めても美味しいお米です。

〔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

コロナ禍、家族で集うこともためらっていましたが、三男夫婦の帰省に合わせて10年ぶりに家族が集まり、食事に行きました。

席も家庭単位で座り、マスク会食を宣言し始まったのですが、いつの間にかマスクをつけるのを忘れて、話も盛り上がってしまいました。

10年分だから・・・。
ただ一人マスクは食べるときだけずらし、すぐにつける素晴らしい人が。小2のうーちゃん。もしかめのけん玉を披露して、お料理も全部食べ、マスクもしっかりつけ、偉かったな。

紙ナプキンにカエルの歌の音符を五線譜に書いてプレゼントしてくれました♪

9月は30日あり、夏と秋の境目とした季節にあたります。9月はその年の12月と同じ曜日で始まります。

9月を長月（ながつき）とも呼びますが、長月の由来は、長い月夜「夜長月（よながつき）」であるとする説が有力です。

気温の寒暖差によって自律神経がうまく機能せず、体が疲れてしまう状態のことを「寒暖差疲労」といいます。

めまい、耳鳴り、不眠、頭痛、肩こり、だるさ、不安やいらいら、落ち込みなど、不調を感じているのに、特に原因が思い当たらない場合や、検査をしても原因がわからない場合は寒暖差疲労の可能性がります。

自分でできる対策としては、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、体の深部を温めたり、寒暖差をなくす、規則正しい生活習慣と適度な運動が、おすすめです。

旧暦の8月15日を十五夜、中秋の名月と言います。

秋の真ん中に出る満月のことをさし、現在の暦では9月7日～10月8日までに出る満月のことをそう呼びます。

お供えものをして、稲に見立てたススキをかざります。

もっともきれいに見える月を見ることが、豊作祈願や感謝をあらわすために行っていました。

子どものころ、月をみてうさぎの話やかぐや姫の話をしたことを思い出します。

