

結女だより

2023年5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



お口の準備体操

食事の前にお口の準備体操（嚥下体操）をすることで、食べ物が飲み込みやすくなり美味しくいただくことができますと、看護師から聞きました。

- ① 口をすぼめて酸っぱい顔をする。
- ② 頬を膨らませて怒った顔や、にっこり笑った顔をするなど、大きく顔を動かす。
- ③ 舌をベーツと出して唇の両端を舐める。
- ④ 耳の下から顎や頬のマッサージをすると、唾液が良く出るようになります。

試してみても、いかがでしょう。

《五月 立夏》

暦の上では夏と、思っていました。最近、季節がどんどん前倒しでやってきているように感じます。

4月も夏日が何度かありましたね。

畑の中の虫たちが越冬してしまい、農家さんが困っていると聞きました。

桜も入学式よりも卒業式の花になっています。

この気候の変化が、今までにない病気を引き起こしている気さえしてきます。サル痘やコロナもそうなんではしょうか。

先日、奈良に行きました。昔の人の壮大な思いを感じる旅でしたが、海外からの観光客の多さにも驚きました。

コロナが終わっているような錯覚さえします。

これから第9波とも言われています。

まだまだウィズコロナで、この清々しい季節を満喫しましょう。

〔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

奈良の興福寺の五重塔が7月から修復工事に入るそうです。向こう10年間は拝観できません。今がチャンスです。行ってみてはどうでしょう。奈良では1万歩も歩きました。体力がいりますよ。



先日、日光東照宮に行ってきました。3年前から行きたいと思いつつ、コロナ禍でなかなか難しかったのですが、ようやく念願叶って訪れることができました。世界遺産でもある日光東照宮。境内には国宝8棟、重要文化財34棟を含む55棟の建造物が並び、その豪華絢爛な美しさは圧巻でした。

ただ、そこに行くまでの道のりはシャッターが下りたお店も多く、確か小学生の頃に来たときは、もっとにぎわっていたような記憶があり、今はなんだか寂しげな感じだったのが気になりました。外国人の観光客もたくさんいたので、また以前のような活気を取り戻して欲しいものです。

端午の節句（5月5日）に飾られるこいのぼりは、家族の健康や男の子の成長を祈る意味があります。こいのぼりは、一般的に五色の鯉が使われます。黒い鯉は父親を、赤い鯉は母親を、青い鯉は男の子を、そして、ピンクの鯉は女の子を表します。また、金色の鯉は、健康や財産を表し、緑色の鯉は学業や事業の成功を表します。

こいのぼりが風に揺れる姿はとても美しく、見ていても気持ちがよいですね。また、こいのぼりの飾り方は地域によって異なり、大きなものから小さなものまで様々な種類があります。

