

結女だより



2023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

体調不良を予防する

①軽い運動。ストレッチや散歩など軽い運動でよいので、身体を動かすようにしましょう。

②バランスの良い食事。

1日3食バランスのよい食事を意識しましょう。

特に老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂るようにしましょう。

③温かい食事。温かい飲み物やしょうがなど、身体の内側から温まる食品を摂るようにしましょう。

④ぬるめの湯で入浴。冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。

⑤冷え対策。暑い日でもいざという時に身体を温められるよう、何か羽織れる物を用意しておきましょう。

日々の生活に一工夫をして、今年の長引く残暑を元気に乗り切ってくださいね。

《九月 残暑は続く》

今年の夏は去年にもまして猛暑でした。暑さはもう少し続くようです。異常気象がますます加速しているようで、恐ろしささえ感じます。

命に勝るものはないので、結女の厨房は朝からエアコンはフル回転です。

強い火力の4つのコンロとエアコンに挟まれ、「暑い！涼しい！」と汗をかきながらの毎日です。

「暑熱順化のリセット」という症状があるそうです。

涼しい生活を続ける中で起こる症状で、汗をかかずに、熱中症などになってしまうそうです。汗を隔週刊が大切とのことです。

にわとりも、この暑さで夏バテをしているそうです。水をたくさん飲むため、ゆるめの卵になるとか。

農作物も影響を受けています。

この残暑を生き物みんなで乗り越えましょう。

〔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

5月に植えた稲が大きく伸びて、稲穂が出てきました。今は一粒一粒の粳から小さな花が咲いています。今年は台風が少なく、強風にあおられるのが最小限ですみました。あとほぼ1ヶ月、大事に見守って行き、無事に米が収穫できるのを願っています。



横断歩道で童謡「おうま」「通りゃんせ」などのメロディーを流す信号機が激減しています。地域ごとに曲が違くと、青信号の合図がどうかわかりにくいからだそうです。

『横断歩道の両端から流れるメロディーは、横断歩道の真ん中で前後から同音量で聞こえてくると、進行方向や距離がわからなくなる』という利用する視覚障害者の要望を受け、鳥の鳴き声式に統一して切り替えています。

前後の信号で「ピヨ」「ピヨピヨ」と異なる音を使い分けて方向を示しています。

聞き慣れたメロディーがなくなるのははさみしいけれど、誰もが安全に通るためには仕方ないですね。

夏野菜であつという間に
美味しい一皿を！

「ゴーヤとチーズのおかかあえ
4人分」

- ※ゴーヤ・・・1本
- ※クリームチーズ・・・50g
- ※かつお節・・・5g
- ※塩少々

ゴーヤは種を取り薄切りにする。塩を振ってしばらく置き、洗って水気を切る。

クリームチーズは細かくほぐす。ボールに入れる。

ここに、サラダ油、しょうゆ、みりん各小さじ1を入れ、和える。最後にかつお節をまぶす。



9月1日は「防災の日」です。1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんで、1960年（昭和35年）に制定されました。

防災の日は、犠牲者の慰霊とともに、災害に備えて避難訓練や防災用品の点検などを促す効果があります。また、この時期は台風が集中し、甚大な被害となることも多い台風シーズンでもあるため、それを警戒する意味もあります。