

結女だより



2023年10月1日発行

©企業組合ワークス・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

かくれ脱水に注意

脱水というと、夏場に汗を大量にかくことで起こると思われがちですが、自覚のないままに身体から水分が奪われて、水分不足に陥ってしまう“かくれ脱水”は、風邪等による発熱や下痢などを起こしやすい秋から冬にかけて起きやすくなります。

水分摂取を意識した食事を心がけたりするなど、脱水に対する対策を行っていききたいものです。

もし、肌がかさついていて張りがなく、口の中が乾燥していて食べ物が飲み込みにくい、手足が冷たくなっているなど、“かくれ脱水”の症状があったら早めに気づいて対策を施していくことが大切です。

ポイントは、

- ※体調の変化に注意する。
- ※規則正しい生活を送る。
- ※こまめに水分補給をする。

などを、少し意識してみましよう。

《十月 秋の夜長》

暑さも落ち着き、早めに暮れていくこの頃です。

夕飯の片づけを済ませるとほっと一息ですね。

いつの間にか寝てしまい、気が付けば朝・・・ということもありますが、いろいろなことを考えては、どうしたものかと寝付けない夜も多いのではないのでしょうか。

そんな時皆さんは、何をしてお過ごしですか？

普段できないキッチンのお掃除をする。ストレッチをして体をすっきりさせる。アロマやろうそくの火で心を穏やかにする。衣類の整理を始める。明日の味噌汁の出汁を取る。読書というのもきっとありますね。

秋の夜長、お月さんもいい感じでしょうね。



〔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



「食欲の秋」という言葉の由来には諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。収穫物の多い秋は、他の季節よりもたくさん食べ物があるため、「食欲の秋」と呼ばれるようになったようです。実りの秋と言われるように、9月～11月は栗やサツマイモ、ブドウや梨などたくさんの食材が旬を迎えるようになります。

美味しい食材が出回る季節なので、食欲が増すのは仕方ないことかもしれません。

日本では、旧暦10月を『神無月（かなづき、かみなしづき）』と呼び、新暦10月の別名としても用いています。

10月は、出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月ということから神無月とするともいられています。

なので、出雲では神在月（かみありづき）といわれています。出雲へ行かず、村や家に留まる田の神・家の神的性格を持つ留守神も存在し、すべての神が出雲に出向くわけではないとされているようです。

災害用トイレを備蓄しよう！

「災害時の備蓄で、『水』や「食料」以外に重要なものは何でしょう？」

こたえは『トイレ』です。

自宅に大きな被害はなくても、停電や断水でトイレが使えなくなる可能性があります。

生理現象を我慢するのは難しく、無理を続ければ健康を害する恐れもあります。

「備えあれば憂いなし」

地震以外にも台風などで、在宅避難が求められるかもしれません。

災害時トイレや携帯トイレ、簡易トイレ、いろいろあります。

家族分のトイレはぜひ避難袋の中に入れておきたいものです。

トイレトーパーは、通常外側から使いますが、芯を抜き真ん中から引き出して使うと、バッグなどに入れたままコンパクトに使えるので、外出などにも便利です。

トイレトーパーは災害時に不足しがちな物資の一つ。

多めにストックして、避難先のトイレなどで困らないよう、非常用持ち出し袋に入れておくのがおすすめです！

