

# 結女だより

2023年11月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

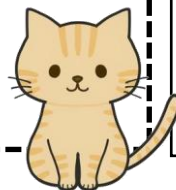
西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



## 冬を迎える前にできること

- 1, 寒さに備えて、しっかりバランスのとれた栄養を心がけましょう。
- 2, 風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどに対する免疫力を強めるためにも、野菜、きのこ、肉、魚、卵、乳製品などを日々取り入れましょう。
- 3, 食べたものをちょっとしたメモに書いておくのも有効です。
- 4, 胃腸が疲れたら、出汁のきいたお粥に卵を落としてもいいですね。
- 5, 食べ物の工夫と同時に、室内を加湿したりして、保湿にも気を付けてください。
- 6, 夏の疲れが出たりして、体調を崩しやすい季節です。無理せず自分のペースを大切にして過ごしましょう。



## 《十一月》

朝晩、やっと冷えるようになりました。温暖化の影響で、ここのところ、穏やかでホッとする春や秋をゆっくりと味わう期間がなくなったように思います。一日の気温の幅が10度以上の日が普通です。体が追いつかずに調子が変わるなあと感じることがあります。インフルエンザが早くから流行していますし、コロナもまだまだです。体を温めることを心がけ免疫力をつけましょう。

飼い猫がここ数日の朝晩の冷え込みを察知したのか、よくお布団にもぐってくるようになりました。くつろいでいるといつの間にか膝に乗りグーグーと眠っています。猫も人肌が恋しい季節があるのでしょうかね。お鍋も恋しい季節です。冬野菜をたくさんとって冬に備えましょう。

# 〔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月に植えた米の種が無事に実り、収穫することが出来ました。

先日、近くの神社に頭を大きく下げた稲穂を奉納し、安堵しています。

今年は台風の襲来が少なく済んだのも良かったのでしょうか。ただ高温が続き、水不足で収穫間近の稲穂が枯れてしまうという残念なニュースを見ていると、つくづく食物の成長に関わる方々の努力は、大変なものだと痛感させられました。

今年は、コロナ禍からの日常化が進み、各地各所での観光客が増加しているようですが、それに伴い膨大なゴミの問題が浮上しています。一人一人が責任を持ってゴミの処理を考えてほしいものです。

先日家の者が地域のゴミゼロ運動に参加しました。道なりにゴミを拾いながら拠点まで歩いていくのですが、なんとゴミは全く落ちていなかったそうです。各々が家の前を掃き清める事で、自然とゴミを平気で落とすことが出来ないものなのではないでしょうか。

ゴミを落としぶらい環境作りがポイントかもしれませんね。

七五三は、11月を代表する行事で3歳の男女、5歳の男の子、7歳の女の子が11月15日前後に晴れ着に身を包んで神社にお参りします。

3歳は男の子、女の子共に、生まれて初めて髪を切る髪置が特徴。そして5歳は男の子が初めて袴を着用し始める袴着、7歳は女の子が大人と同じ紐で結ぶ着物を着用する紐落、というのがそれぞれの年齢で行う儀式の由来だそうです。

今まで元気で育った事に感謝し、今後の健やかな成長を願う、行事です。



中国の伝統楽器、二胡の演奏会に行ってきました。

すんだ音色に心が清められ、日々の忙しさから解放された気分でした。

どんな音楽にもリラックス効果がするのでしょうね。

とても心地良い時間を過ごすことができました。

