

# 結女だより



No321 2023年12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

## インフルエンザに注意

インフルエンザが流行しています。お気を付け下さい。

### ・湿度をたもつ

(ウイルスは低音低湿を好みます。湿度 50%～以上だと効果的です。)

### ・水分をとる。栄養、睡眠を十分に。

(体力をつけ抵抗力を高めましょう。)

### ・着るものの調整→空気をはらむ肌着の着用など。

### ・うがい手洗いを入念に。

### ・かかったら早めの対処を。

予防接種はインフルエンザにかかりにくく、かかっても重くない効果が期待されます。しかし100%かからないわけではありません。咳や鼻が続いたり急に高い熱が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。

## 《十二月 来年も良い年でありますように》

いつの間にか師走となりました。年ごとに時間が早く進んで行くように思えます。結女だよりをお届けするたびに「早いわね、もう？」という声もよく聞きます。みなさんもそう感じておられるようですね。

今年は、食品の相次ぐ値上げやガソリンの値上げなど、いろいろなところで値上げが行われました。

世界では戦争が続き、先の見えない状況です。

地球温暖化の気候への影響は日常生活に顕著に表れるようになりました。

お届けするお弁当やお食事にもこれらの影響は大きいものでした。

大変な一年ではありましたが、地域の皆様を思いながら無事にお届けすることができました。

来年も頑張ります。

では、来年も良いお年でありますように。

# 〔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



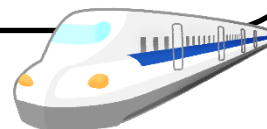
「ため息をつくとき幸せが来る」  
ため息は「ふう〜」とゆっくり  
長く息を吐くことで、浅くなっ  
た呼吸が深くなります。  
血流が良くなり、酸素の供給量  
が増え、副交感神経の働きを高  
めます。  
ため息は自分のところと体をリ  
セットするために大切な自浄作  
用です。  
ヨガの中にも舌を丸めて深い呼  
吸をするスタイルがあります。  
マスク生活では深い呼吸を意識  
して行うことが大切ですね。

20年ぶりに金沢に観光で行っ  
て来ました。

今は金沢まで新幹線で2時間  
と、日帰りでも十分な見学時間  
が取れて便利になりました。

金沢は雨が多いといいますが、  
訪れた日はお天気も良く、兼六  
園、東茶屋と、どこへ行くにも  
市内フリーパスのバスで乗り降  
り自由でした。

加賀百万石ということで、加賀  
御膳はもちろん、ソフトクリ  
ームやおだんご、お茶にまで金箔  
がかけられて、昔からの豪華な  
もてなしが感じられた一日でし  
た。



いろりて薪（たきぎ）を燃す生  
活では、煤（すす）のたまること  
が多くて12月の煤払いは恒例行  
事でした。

今は実用的な大掃除の意味で、正  
月飾りの直前にあたる12月25  
日前後にする家が多いようです  
が、もとは年神祭りのための物忌  
みに入る日で、12月13日にし  
ていたそうです。

12月後半になるとなにかと慌た  
だしいため、できれば煤払いの時  
期に大掃除も済ませておくのがい  
いかもしれませんね。



秋の味覚の銀杏をたくさんいた  
だきました。

紙袋に入れてレンジで加熱する  
と、ポン！ポン！と殻がはじけ  
て緑色の実が出てきます。

小さい頃は食べられなかったの  
ですが、大人になってようやく  
美味しさがわかりました。

