

結女だより

2024年2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



寒さ対策をしましょう

最も寒さが厳しい月です。

しかし、2月は春を予感させる行事（節分・立春）があり、凝縮された寒さも芽吹きに向けてもう一歩です。

コロナをはじめ、インフルエンザやノロウイルスの他、体力を消耗する風邪などの予防に努めましょう。冷えとは体感だけではなく内臓すべてが冷たくなり、心臓他五臓六腑の機能が低下してしまう症状です。

腸や胃の動きに注意して、からだを温めるいろいろな対処を心がけましょう。

- ① **体を温める食事をとる。根菜類は体を温めます。生の野菜は冷やするので少なめに。**
- ② **ゆっくり風呂に入る。骨の髄まで温めるつもりで。**
- ③ **散歩などで 体温を上げる**
- ④ **首から上の保温に注意
マフラー・マスクなど着用**
- ⑤ **寒暖の差に敏感に。**

などで寒さを乗り切りましょう

《二月 美術館へ行こう》

寒い日が続き、ついつい家の中にこもりがちになっていませんか？運動不足にもなりがちな今の時期、暖かい恰好をして外に出かけてみるのはいかがでしょうか。

私は上野の『西洋美術館』がお気に入りです。

常設されているロダンの考える人や、美しかりしオーミエールは体つきや筋肉のフォルムもとても美しく、何度見ても飽きません。

また、カフェで美味しい食事を頂きながら素敵なお庭を眺めるのも大好きな時間です。

上石神井のちひろ美術館など西東京市近隣にはたくさんのお美術館がありますし、朝ドラで有名になった練馬の牧野記念庭園も行ってみたいところの一つです。

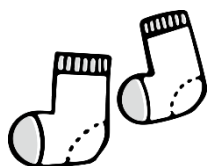
〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を 少しご紹介します



寒い日が続いていますが、足先が冷えて困った経験はありませんか？

そんな時は靴下の上から足にアルミ箔を巻いて、さらにその上に別の靴下を重ね履きしてみてください。輻射熱でぽかぽかになりますよ！



今年うるう年です。地球は太陽の周りを365日かけてまわっています（365日=1年）。

でも、4年の間に1日だけズレが起こってしまうので、そのために、4年に1度、2月の日数を1日多くして29日にしています。うるう年は、一年が一日だけ多くなります。

太陽がプレゼントしてくれた4年に一度しかない日をどう過ごそうかな？と思うと、なんだかワクワクしますね。



能登半島地震では広範囲で断水が発生し、現在も多くの方が不自由な生活を送りながら、さまざまな工夫を凝らしています。

*水の消費を減らすため、食事の際には食器類をポリ袋やラップで覆ったり、調理にはキッチンバサミやピーラーを活用する。

*大判の体拭きシートや歯磨きシートの利用

*非常用トイレの使用

断水対策は日頃からの準備が大切です。

今あるグッズや道具で工夫することも考えてみましょう。

カリッとした食感に、ほんのりと広がる甘みが癖になる芋けんぴ。大正初期、高知県安芸町で菓子店を営む女性が、短冊状に切って干したり揚げたりしたさつま芋を、子供たちにふるまっていたところ、もっと喜んでもらいたいと思い、砂糖をまぶして甘さを加えたそうです。

その形が、小麦粉を棒状に焼き固めた県名産の干菓子・ケンピに似ていることから「芋けんぴ」と呼ばれるようになったとか。芋けんぴは素材の味を楽しむのにピッタリのお菓子です。95歳になる義父も芋けんぴが大好きで、買い物たびに必ず買っています。