

結女だより

2024年5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



お口の準備体操

食事の前にお口の準備体操（嚙下体操）をすることで、食べ物が飲み込みやすくなり美味しくいただくことができると看護師から聞きました。

- ① 口をすぼめて酸っぱい顔をしたり、
- ② 頬を膨らませて怒った顔やにっこり笑った顔をするなど大きく顔を動かす
- ③ 舌をベーツと出して唇の両端を舐める、
- ④ 耳の下から顎や頬のマッサージをすると、唾液が良く出るようになるそうです。

試してみてくださいはいかがでしょう

《五月 早起きは得》

40坪足らずの小さな土地に我が家は建っています。キッチンとリビングは2階で、おひさまが登り始めると東の吹き抜けの窓は朝日でいっぱいになります。

朝起きると、一間ほどのキッチンの窓を開けて空気を入れ替えます。

お湯を沸かし、お茶をいれるのが最近の日課です。

この季節は窓のすぐ外にあるお隣のハナミズキの古木に、たくさんのピンクの花が付き素敵です。

時々、コゲラのような鳥が来てコツコツとしていたり、めじろやヒヨドリもやってきます。

近くにある学校の、大きなポプラの木にも鳥がやってきて、鳴いています。

早起きをして、心もなごみ

得をした気分です。



〔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

コロナ禍で、感染予防のため手水鉢から水やひしゃくを撤去し、手を洗うことができなくなりましたが、品川の蛇窪神社が「水を入れて花を浮かべたところを見てもらうだけでも、参拝者の心を洗うことができるのではないか」と手水鉢に水を入れてあじさいの花を浮かべたところ、コロナ禍に疲れた参拝者に、とても喜ばれました。

「癒される」「きれいだね」と、好評だったので、今は地元の花屋に依頼して、定期的に取り換えているそうです。季節に合った花を浮かべているので楽しんで欲しい、と話しているようです。

5月4日はみどりの日です。日本の国民の祝日で「ゴールデンウィーク」を構成する祝日のひとつです。

1989年（昭和46年／平成元年）から2006年（平成18年）までは4月29日でしたが、昭和天皇崩御と、2005年（平成17年）の祝日法改正により5月4日に移動しました。

「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心を育む日」として、無料開放する国公立公園もあります。



結婚して36年になる夫と二人で暮らしています。

子供がいる時は、それぞれ「お父さん」「お母さん」としての役割分担がありましたが、夫も退職して家にいる時間も長くなり、今はお互いにできることをできる人がやるような形になりました。

体を動かすことが好きな夫は、明らかに自分の洗濯物の方が多いことに気づき、いつのころからか日々の洗濯をするようになり、朝も私よりも早く起きるので、朝食は自分の食べたいものを自分で用意するようになったのがとても嬉しいです。

立春を第1日目として88日目のことを、八十八夜と言います。

八十八夜に摘み取られるお茶は、古来より不老長寿の縁起物の新茶として、上等なものとされています。

京都の宇治市などお茶の産地では、毎年あかねだすきに姉さんかぶりの女性たちが新茶摘みを披露したり、お茶のPRも兼ねて一般の人たちも参加できるイベントが行われたりしているようです。

関東で有名な狭山茶は、低温で長時間加熱する「狭山火入れ」という伝統的な製法で、特有の香気があり、渋味の中にも強い甘味が感じられる爽やかな茶が特徴だそうです。