

# 結女だより



No327

2024年6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

## 熱中症対策について

少しずつ日差しの強い日もあり、日傘を差している人も見かけるようになってきました。

室内にいる時も、窓を開けて空気を入れ替えるなどして、熱中症に気をつけましょう。

急に気温が上がり暑い日が続くと、体が気温の変化にうまく対応できず、体調を崩しやすくなります。

こまめな水分補給と（20分に1回くらい）少量の塩分補給を。またバランスの良い食事や、睡眠をしっかりとることも大切です

結女では、夕食のお弁当配達サービスも行っています。

デイサービスをご利用の方は、お帰りの際にお持ち帰りが出るので、夕飯のことを心配しなくても、帰宅後すぐに召し上がることが出来ます。

当日注文も承りますので、ご入用の際には職員まで声をかけてください。

\*1食770円（ご飯なしは700円）

\*お持ち帰りの場合は、配達料はいただきません。（通常120円）

## 《六月「栗の花 紙漉の如し 雨雫」久女》

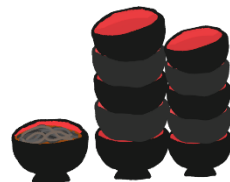
西東京市内でも栗の木をよく目にします。5月から6月にかけてふとした瞬間に、ふんわりと、香ってくる栗の花。

あっ、栗の花が咲いているんだな、夏がやってきているんだな、と思います。

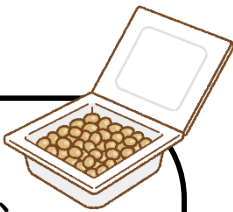
去年は、世界的にも有史以来、最も気温の高い一年だったそうです。異常気象災害がしばしば報道されています。気温上昇はここ数年顕著で、温暖化から沸騰化に入ったとも言われています。数日の短い間に、暑かったり寒かったり、変化が激しく体がついていけない日もあります。

穏やかな季節の変化はそのうちなくなってしまう、暑いか寒いかの日本になってしまうかもしれません。歌も季語も様変わりしていくかもしれませんね。もうすでに、この時季では10年に一度の暑い日がありました。6月の気候に注意して体を守り、自然災害への備えも心がけ、元気に6月を過ごしましょう。

# 〔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



子供が小学生の頃、  
保谷3丁目にある公園、  
通称なっとう公園でよく遊んで  
いました。  
何故、この名前なのかという  
と、公園の前に納豆工場があっ  
たので、子供たちがそう呼んで  
いたそうです。  
残念ながら、今は工場も移転し  
てしまいましたが、先日最寄り  
のスーパーで「保谷なっとう」  
を見つけました。  
初めて食べる味は、なぜか、懐  
かしいような、優しい味がしま  
した。



2024年の夏至の日は6月21  
日です。日が昇ってから沈むまで  
の時間が長く「一年で最も日が長  
い日」としておなじみです。  
夏至は立夏と立秋のちょうど真ん  
中にあたり、梅雨の最中の地域が  
多いのですが、「夏に至る」と書  
くように、この頃から夏の盛りに  
向かっていきます。  
この時期には、豊作祈願の食べ物  
を食べる習わしが各地にみられ、  
また、麦の収穫を終える頃なの  
で、小麦を使った食べ物を用いる  
ところもあります。

平泉の中尊寺、小岩井農場、田沢  
湖、角館と、東北旅行に行って来  
ました。お天気もますますで  
所々、桜も満開でした。  
平日だったせいか、人混みはさほ  
ど多くなく、のんびりと過ごせま  
した。  
盛岡の名物、わんこそばにもチャ  
レンジ！頑張って70杯食べたの  
ですが、女性の平均は60杯くら  
いと聞き自分でもびっくり。  
コツはそばつゆをなるべく飲ま  
ないで、そばだけを口に入れるこ  
とだそうです。  
機会があれば、お試しあれ(笑)

「衣替え」は、6月1日を目安に冬  
服から夏服へと替える風習です。  
衣替えは平安時代に中国から伝わ  
った習わしで、宮中行事として、年  
に2回衣を替えるようになりました。  
当初は「更衣(こうい)」といいま  
したが、「更衣」という言葉が女官  
の役職名に用いられるようになった  
ため、「衣更え(衣替え)」と呼ば  
れるようになったそうです。  
江戸時代になると、気候に合わせて  
年に4回の衣替えが武家社会で定め  
られ、庶民にも広がっていき、や  
がて洋服が取り入れられると、役  
人や軍人などが制服を着るよう  
になり、夏服と冬服を年に2回  
替えるようになりました。  
最近は季節の変わり目がわかりに  
く、衣替えのタイミングが難し  
いですね。