

結女だより

2024年7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



換気をしましょう

病気を予防する方法のひとつとして、家の日々の換気はとても有効です。

朝、目覚めたらまず窓を開けて家の中の空気を入れ換えるだけで、ウィルスや病原菌がある程度除去されるそうです。

窓を開けられない場合でも、扇風機を利用して、風の流れを作ることでも良いそうです。

私たちが吐き出す二酸化炭素は、換気が不十分だと室内にどんどんたまっていくもの。極端に濃度が上がれば頭がぼうっとするなどの不調につながりかねないので、定期的に換気をして新鮮な空気を取り入れる必要があります。

梅雨の季節でも、雨が上がってからは絶好の機会。チリなどが雨と共に落ちて空気がキレイなので、夕立の後などは狙い目です。外の空気を吸うだけで、気分も体もリフレッシュできそうです。

《七月 食の多様性について》

私が子供だった時、近くの小さな商店には、大概のものが置いてありました。

そこではお豆腐を買う時は、お金でも良いのですが大豆を持っていくと、豆腐と交換してくれるのです。いま考えるとおおらかな毎日でした。

海辺の漁港のそばでしたから、魚も早朝や夕方の漁でとれたものを買っていました。スーパーなどありませんから、野菜も農家で頂いたり。四季折々の行事には地方独特の料理を作り、大勢で楽しんだものでした。

今は、田舎でもファストフードの店もコンビニも量販店もあり、どこでもなんでも手に入るようになりました。地方の独自性はなくなる傾向にあるようです。

食の多様性を感じる事が出来なくなっています。世界中がいまそのような傾向にあるようです。

結女では、地産地消を重視しています。持続可能な食、豊かな食は、ひいては豊かな地球を取り戻す手立てになるかもしれませんね。

〔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



今年は例年よりも梅雨入りが遅くなりそうな予報が出ていますが、今年の梅雨はメリハリ型といい、警報級大雨と猛暑が隣り合わせだと言われています。降る時はザッと降り、晴れると危険な暑さが隣り合わせとなるため警戒が必要です。

すでに日差しは強く、気温が30℃以上になる日もあるので、軽い熱中症になっている人も多いようです。

お出かけの時には晴雨兼用の傘がおススメです。

ジメジメする梅雨の時期。注意が必要なのが「食中毒」です。飲食店だけでなく家庭でも食材の管理をしっかりとしないと食中毒が起こってしまうリスクがあります。

食品を常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存すること。

調理したものはできるだけ早く食べて、残ったものは冷蔵庫で保存することで、細菌の増殖を防ぐことができますし、食品を加熱する際は、内部までしっかりと火を通すように気をつけましょう。



7月といえば、真っ先に七夕をイメージする方も多いのではないでしょうか。

願いを書いた短冊を笹の葉に飾る風習は、家庭だけでなく保育園や幼稚園・学校などでも取り入れられています。

現在は7月7日の少し前から短冊に願いを書くのが一般的ですが、七夕が庶民に広まり始めた江戸時代は7月6日の夕方から七夕の竹を立てる風習だったとか。童謡でもおなじみの「五色の短冊」の「五色」とは、中国伝来の陰陽五行説に基づく「青・赤・黄・白・黒」の五色のことです。

「5月病」はゴールデンウィーク明けごろに、主に新入社員や新入学の大学生などに見られることが多い心身の不調ですが、もう少し後の6月ごろに現れる不調が「6月病」です。

少し遅れて現れた5月病のようにも見えますが、6月病はストレスも原因のひとつで、特にまじめに頑張る人に多い傾向があります。多少の不調があっても「このくらい大丈夫。もっと頑張らないと」と心身に鞭打って走り続けてしまい、無理がきかなくなってしまうということになりがちです。

睡眠をたっぷりとること、好きなことをする時間を増やすこと、人と話したりお散歩などで、気分転換をするのも良いでしょう。

リフレッシュできる時間を多めにとることがポイントのようです。