

# 結女だより



2024年9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

## 食事の重要性

残暑も厳しくて食欲が衰える時期ですが、しっかり食事を取る工夫をしましょう。エネルギーの源になるたんぱく質（肉・魚・豆製品）は、積極的に食べたいですね。

また、緑黄色野菜に含まれるルテインは目の網膜で神経を保護する働きがあると言われていて、ルテイン濃度の高い人は認知機能の加齢的变化が遅いそうです。緑黄色野菜のほか卵やアボガドにも豊富に含まれています。

生活するうえで骨を形成するカルシウムも不足しがちです。カルシウムが不足すると、骨が弱くなったり高血圧などの原因になるため、乳製品や小魚なども意識して食べることがおすすめです。

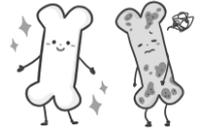
## 《九月 備蓄は普段使っているものを少し多めに》

9月1日は防災の日です。ご家庭の備えはどうか？食べ物に関して言えば食べ慣れたもの、自分の好きなものを準備しておくのが良いですね。災害時ほど我慢して食べることは辛いものです。そんな時こそ自分のお気に入りを食べるのが大切で、こころが落ち着くとされています。

特別なものを備えるのではなく、日常生活の延長で、普段使っているものを少し多めに買っていき「使いながら買い足していくこと」が備蓄になります。アルファ米、パン、カップヌードルだけでなく、缶詰、レトルト食品、フリーズドライの野菜スープ、野菜ジュース、乾物など栄養バランスも考えて準備すると良いようです。短い賞味期限の食品も、使いながらストックすることで自分にあった備蓄品になりますね。

（東京備蓄ナビ参照）

# 【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



台風やゲリラ豪雨の影響で、停電が起こることがあります。暑い時の停電はエアコンが使えなくなるので、暑さ対策が大切です。日頃から冷凍庫の中に、ペットボトルに水を7割くらい入れて凍らせたものを入れておくと、保冷剤がわりになりますし、うちわや扇子もいくつか用意しておくといいでしょう。電池式のハンディファンもおすすめです。夏用の汗拭きシートで首周りを拭くのもすっきりしますね。



世界中のあらゆる場所で、イベントを盛り上げるために花火が打ち上げられています。日本では、花火自体を楽しむために打ち上げられることが多いです。日本人の多くは、夏に花火を見ることを、春に桜を見るのと同じように捉えていて、花火は友人や恋人、家族と一緒に楽しむ、儚くも美しいものなのです。日本の花火大会では、花火自体がイベントのメインコンテンツなので、会場の規模によって多少は変わりますが、約1~2時間ほど花火を打ち上げ続けます。近年は、定番の円形以外にも、ハート形やキャラクターの花火も人気です。

骨密度を高めるには、骨に衝撃を与える、中でもかかとに体重をかけるのが効果的だそうです。

### おすすめの『かかとをトントン』

- ① 背筋を伸ばして両足で立ち、両足のかかとを無理のない範囲で上げてつま先立ちになる
  - ② 足の力を抜いて、かかとを勢いよく床に落とす
- ①~②を繰り返す

体がふらつくときには、壁やいすの背もたれに手を添えて行いましょう。テレビを見ながらや、歯磨きの時間とか、日常の中に取り入れてみるのもいいですね。

### 巨大地震が発表された時に行うこと

- \* 水や食料、ラジオなどを常時携帯
- \* すぐに逃げられる服装で就寝
- \* 屋内のできるだけ安全な部屋で生活
- \* 携帯電話の音量を大きくするなどして、避難情報を確実に取得できるようにしておく

- \* 部屋の高い場所に物を置かない
- \* 火災補遺打ち気の電池切れがないか確認
- \* コンセントから不要な電気機器のプラグを抜く
- \* 消火器を取り出しやすい場所に置く
- \* ラジオや携帯電話の予備バッテリーを用意

怯えすぎず、慌てず、できることから用意していきましょう