

結女だより



2024年11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

朝晩の気温差が激しくなってきました。体調管理のためにも、しっかりバランスのとれた栄養を心がけましょう。

風邪やインフルエンザ、ノロウイルス(新型の流行)などに対する免疫力を強めるためにも、野菜、きのこ、肉、魚、卵、乳製品など日々取り入れましょう。

つい、いつも同じようなものを食べてしまいがちなので、食べたものをちょっとしたメモに書いておくのも有効です。

胃腸が疲れたら、出汁のきいたお粥に卵を落としてもいいですね。

《十一月 心が落ち着く食べ物》

こころがささくれてしまったとき、食べることで心が穏やかになったことはありませんか？

疲れた時、ほっとできる食べ物、特別な献立ではないし、日々繰り返される食材や、調理法であっても、食べると、体の中に抵抗なく落ちてゆく、そんな食べ物がおのおのの中にあるように思います。

思い出の献立や、ゆかりの土地の食材かもしれないし、作り手が、大切な人であるかもしれません。

栄養がぎゅっと詰まった旬の食材を、手早く簡単に調理したものでさえ、季節をいただいでいることで、こころが満たされます。

また、作り手が見える食べ物は、安心して、大切にいただきます。

献立を作るとき、結女では常に、家庭の優しい味をお届けで

キ、ユ、メ、ト、リ、ロ、フ、イ、ユ、ユ

デイサービスの利用者さんでご希望の方には、有料で夕食のお持ち帰りお弁当をご用意しています。

お渡し可能な曜日は

月・水・木・金の週4日です。

当日でも注文は可能ですので、ご入用の際には職員に声をおかけください。

塩分、おかゆなどの対応もしていますので、お気軽にご相談ください。

お支払いは集金と振込を選べます。ご家族からの注文も承っています。

【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



行楽シーズンになり、伊香保温泉に行って来ました。
温泉街の真ん中にある、365段の石段を途中にある射的やお土産屋さんをのぞきながら、なんとか登り切りました。
温泉饅頭（湯の花まんじゅう）は、伊香保が発祥の地だそうです。茶色い皮は温泉（黄金の湯）の色を擬して作られたそうです。



わが国の65歳以上の人が暮らす世帯割合は、内閣府が発表した「令和5年版高齢社会白書」によると全世帯のうち49.7%を占めるまで増加しました。
高齢者世帯の安全な暮らしのために、どんな防犯対策をすればいいか知っておきましょう。基本的な対策としては、鍵をしめる、外出時も部屋の電気を消さない、窓の鍵は2重にする、防犯フィルムを張る、家の外回りにセンサーライトを付ける、などがあります。携帯電話もいつでも使えるように手元にあるといいですね。

文化の日（11月3日）は国民の祝日で、多くの学校や企業は休日です。以前は明治節とも呼ばれ、明治天皇の誕生日を祝う日でした。

1948年に制定された祝日法で「文化の日」と名づけられ、「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」となりました。天候がよいことも多く、市民運動会や芸術祭などが開催されることもあります。また、皇居では文化勲章の授与式が開催される日です。芸術や学術、建築などの多岐に渡る分野で優れた活躍をした方々が表彰されます。

先日訪れた群馬県は、全国有数の小麦の産地で、小麦粉を使った「粉もの」料理は、昔から生活と深く結びついてきたそうです。

パスタ料理も「粉もの」料理の一つで、人口当たりのパスタ店が全国的にも多いといわれる高崎市では、老若男女を問わず広く愛されており、近年では、「パスタの街」として新聞やテレビで取り上げられたり。また、「水沢うどん」や「おっ切り込うどん」などもいつものうどんとは違い、とてもおいしかったです。

