

結女だより



2025年1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

「かくれ脱水」に注意

脱水症は進行するまでに明らかな症状が無いのが特徴です。本人や周囲が気付かないため、有効な対策がとれていない状態のことを「かくれ脱水」と呼んでいるそうです。

脱水は1年を通して起こる可能性があります。人間の体の60%は水分で、普通に生活をしているだけでも、1日に2.5ℓもの水分が失われています。食事中的水分や体内で作られる水の量は1.3ℓなので、約1.2ℓは意識して水を飲まないと、脱水になってしまいます。特に冬は汗をかかなくなり、のどの渴きを感じにくいので、意識して水分補給をすることがとても大切です。

なんとなくだるい、とかの体調の変化に気をつけて、規則正しい生活を送るように、そしてこまめな水分補給(1日コップ8杯が目安)を心がけましょう。

《一月心新たに新年のスタートを》

新年あけまして

おめでとうございます

新しい年になりました。皆様はどのようにお迎えになりましたか。

「心も体も家も巡りのいい状態にととのえて、清々しい日々過ごす」というフレーズを雑誌で読みました。いい言葉だなと思います。

自分がうれしい整理整頓、食べ物、生活の仕方をもっと考える一年にしてみようと思います。もう一つ「お金の大掃除カレンダー」というのも載っていました。入る、出るを把握して、見直したり、乗り換えたり、お得な制度も見逃さないということだそうです。

どんな時でも、清々しく、自分らしく暮らすことは難しいことですが、諦めずチャレンジする日々でありたいですね。

【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



夏に高温が続くと、海水温が下がらず、冬に大雪が降るという、不思議なメカニズム、自然現象は複雑です。海からの暖かい空気と、北からの冷たい空気がぶつかって、積乱雲が出来、日本列島の山とぶつかって大雪になるそうです。

あまり雪に慣れていない東京に降ると、交通機関にも影響が出たりして、大パニックになってしまうので困りますね。



お正月の「松の内」が明けてから、お供えの鏡餅を木槌で割って食べる鏡開きは、毎年1月11日です。鏡開きとは、お正月に年神様（としがみさま）が滞在していた「依り代（よりしろ＝居場所）」であるお餅を食べることで、霊力を分けてもらい、1年の良運を願う行事です。江戸時代以降、木槌で細かく割るという武家スタイルが一般にも広まり、現代のような鏡開きの方法へと続いています。

「割る」という言葉を使わないのは、縁起が悪いから。「開く」は、末広がりで縁起も良く、お正月にぴったりの言葉といえますね。

健康診断で夫が、糖尿病予備軍と指摘され、何とか食事と運動で改善しようと奮起しましたが、高齢でハードな運動も無理なので、食事時の糖質カットとウォーキングを頑張り、1ヶ月で3kgを減らすことができました。

大きな成果のNo.1は間食を控えたことでした。大好きなお菓子の誘惑に耐え、食べる量を減らしたり、食べたらその分動くことで無理なくここまで来られました。クリスマス、お正月のごちそうもうまくクリアして、このままのペースで続けていくのが2025年の目標です。

1月中は初詣の参拝客で神社やお寺がにぎわいます。

これから始まる1年を無事に過ごせるようお願いしたり、おみくじを引いて今年の運勢を占ったりするのが定番です。

古くは参拝する神社やお寺について決まりがありましたが、現在では好きな神社やお寺で自由に参拝するのが一般的になりました。

田無神社は《五龍神がお祀りされている神社》として全国的にも有名ですし、東伏見稻荷は京都の伏見稻荷神社の御分祀として創建された神社です。

