

結女だより



2025年3月1日発行

◎企業組合ワークーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

体を動かしましょう

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。気温が低いと、姿勢が前かがみになってしまったり肩に力が入ったりすることで、身体全体の血行が悪くなったりします。無理のない範囲で体を動かすことを心がけましょう。

例えば…

- ◎大きく深呼吸しましょう。
- ◎首を、下・右・左に軽くゆっくり倒しましょう
- ◎両手を組み天井に向かってまっすぐ伸ばします。
- ◎伸ばした手を横に倒します。
- ◎脛のあたりを軽くもみましょう。

大きな声で数を数えながらやるのが効果的だそうです。

デイサービスの帰りに、夕食お弁当の持ち帰りができます！
ご家族の分も持ち帰れますし、デイ以外の日はご自宅へのお届けもしています。
気軽にお声掛けください。

《三月 春を待つ》

今年は寒波の影響で特別雪が多い年ようです。棚田で有名な越後妻有の松代集落も、久々の降雪量で毎日除雪車が走り回っているそうです。道路の雪の壁は2メートルになっています。寒波のときの雪は軽いパウダースノーで、軽い雪が風に飛ばされるとホワイトアウトが起こり、運転していると船酔いのような「雪酔い」になるそうです。雪が多い年は雪解けが遅くなり春の農作業の準備が遅くなるようですが、水不足の心配はないようです。いまは、雪化粧した風景に癒やされながら春の農作業の計画を立てているとのこと。お米不足が騒がれていますが、米作や農業の循環に遠くから参加することで、計画的にお米を受け取ることができます。楽しみと安心感があります。「様々な繋がりを生み出す一歩になる」ことなんだなと思います。

結女でも食材やお米を計画購入していますが、回転備蓄ともなっています。生産者との繋がりがあからこそできることです。

【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



桜の開花が始まる3月下旬、日本全国でお花見が行われます。お花見は、桜の美しさを楽しみながら春を祝う日本独自の文化です。公園や河川敷でお弁当やお酒を持ち寄り、友人や家族と共に桜を眺めるひとときは、春の醍醐味といえます。コロナ禍の時にはお花見の開催も見送られていましたが、近年はお花見を楽しむ姿もみられるようになりました。東京や京都などの有名な名所には多くの観光客が訪れます。今年の関東の桜の開花予想は3月22日頃の様子です。

春分の日とは、日本の国民の祝日のひとつで、昭和23年に「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として制定されました。昼と夜の長さがほぼ同じ（実際には昼の方が少し長い）で、この日を境に夏至まで昼間が徐々に長くなり、夜が短くなっていきます。天文学に基づいて年ごとに国で設定する祝日は世界的にみても珍しいようです。



世界にはさまざまな産地や品種のコーヒー豆があり、日本で流通しているコーヒーのほとんどが海外産ですが、日本でも実はコーヒー豆を栽培していることをご存知でしょうか。

沖縄産や小笠原諸島産のコーヒーは比較的有名ですが、千葉県八千代市には国産コーヒーの栽培～販売を手掛ける、関東初の国産コーヒー農園があります。

国産コーヒーの最大の魅力は、生豆の鮮度です。外国産のコーヒー豆の多くは船便で、生豆の状態の数ヵ月かけて過酷な環境のなか輸送されることを考えても、今後国産コーヒーの栽培が進んで行くのが楽しみです。

3月3日、桃の節句に行われるのは「ひな祭り」。女の子が健やかに成長するよう願う行事です。ひな祭りには多くの商業施設やご家庭などでひな人形が飾られますが、昔から人形は人間の身代わりに厄災を引き受けてくれるものと考えられてきました。ひな人形にもそうした意味があり、女の子をケガや病気から守ってほしいという願いが込められています。ひな人形の周りには、桜や桃の花、ひし餅やひなあられなども飾られ、華やかな雰囲気を感じさせてくれます。

