

結女だより



2025年4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

献立について

結女のこだわりとして、煮物・おひたしなど、野菜を多く取り入れています。

昆布や干椎茸、鰹などの天然だしを使った煮物は、根菜やたんぱく質も取り入れています。

またおひたしは種類を変えて、40～50g（の葉物や白菜・キャベツ）の量を茹でていますので、一日の基本の目安も賄えます。

主菜も、肉（豚や鶏など）魚を取り入れて、バラエティに富んだ季節感のあるメニュー作りをしています。

腸の働きを促す野菜や海草などとともに、健康を維持していただきたいと思います。

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。

《四月 春の健康》

春は暖かくなりはじめ、植物も芽吹きはじめる季節ですが、疲れやすい、だるさがとれない、食欲が低下するなどの症状も出やすい時期です。

気候が不安定で寒暖差が大きいこの季節には薄物の重ね着が良いようです。

暑さ寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように心がけましょう。春は環境の変化が大きい季節のため、規則正しい生活リズムを心掛けることも、重要なポイントです。

起きる時間、寝る時間、食事の時間などを決めることで、自分の生活に合ったリズムを刻むことも大切です。

そして、栄養バランスの良い食事を取ることです。旬の食材も取り入れましょう。

一日三食を規則正しく摂取すること。

野菜や肉、魚などをよく噛んでゆっくり食べ、食べる量は腹八分目を心掛けてください。

【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

昭和の日は、昭和天皇の誕生日で国民の祝日です。

1901年4月29日に誕生した昭和天皇にちなみ、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」日として定められています。

ちなみに元号が平成に替わってしばらくの間、4月29日は「みどりの日」とされていましたが、祝日法改正によって2007年から「昭和の日」となり、みどりの日は5月4日に移動しました。

昭和の日は「ゴールデンウィーク」の初日としても親しまれています。

4月には学校も新年度を迎えます。学校や地域にもよりますが、だいたい4月上旬に入学式が行われることが一般的です。

ちなみに4月1日から学年が始まるのに対して、なぜ同じ学年になるのは4月2日生まれから翌年4月1日生まれなのか、不思議に思った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

これは法律で「誕生日の前日が終了する時（深夜12時）」に年齢が上がると規定されているため。

例えば2025年4月に小学校に入学するのは、2025年3月31日までに満6歳になる子どもが対象となっており、4月1日生まれは3月31日（深夜12時）に間に合うからだそうです。

「生麦・生米・生卵」のような《早口言葉》。ご存じの方も多いと思いますが、いざとなると意外と口がうまく動かなくて、苦戦したりしませんか？

早口言葉に挑戦すれば、口の力を鍛えられるので誤嚥防止にもつながるし、頭も使うのでとてもよい脳トレにもなります。

最初はどうも言えなくても、続けているうちに、どんどん口の動きがスムーズになることが楽しくなり、心の健康にもつながりそうですね。



4月は、和風月名で

「卯月（うづき）」と言います。

「卯の花が咲くころ」から卯月という名前になったという説が一般的ですが、諸説あり、十二支の4番目が「卯」であることや、田植えをはじめ「植月（うづき）」に由来するとも言われています。

和風月名とは、旧暦で用いられていた日本の古い月の呼び方で、季節の行事や風物詩に合わせて名が付けられていました。

ほかに「卯の花月（うのはなづき）」「夏初月（なつはづき）」とも呼ばれます。

