

結女だより

2025年5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



お口の準備体操

お口の健康が全身の健康につながります。

特に、食事の前に簡単なお口の体操をすることで、食べ物が飲み込みやすくなり美味しくいただくことができます。

- ① 口を「ウー」とすぼめる→
「イー」と横に開く
- ② 頬を膨らませてうがいをする
ときのようにぶくぶくする。
(水は入れなくてよい)
- ③ 舌をべーッと出して唇の両端
を舐める。
- ④ 早口言葉を言う
(生麦生米生卵、とか)
- ⑤ 大きく口を開ける→しっかり
閉じる
- ⑥ 耳の下から顎や頬のマッサージ
をすると、唾液が良く出る
ようになるそうです。

出来そうなものを
ひとつから
始めてみませんか？



《五月 美味しい記憶》

爽やかな季節がやってきました。店頭のお野菜も果物も、春から夏へと変わっています。小玉すいかも少しずつですが値下がりしています。が、まだまだ我慢です。この季節、春わかめが美味しいですね。しゃぶしゃぶと鍋の中で海中さながらに泳がせ、すぐにパクリ！は旬の楽しみです。5月といえば、浜一面に干されたわかめや、出来上がった板わかめを炙って食べた子供の頃の日常を思い出します。美味しい記憶です。板わかめは山陰の名産です。お試してください。関東では、葉山の朝市でも美味しい生若布が出回ります。しかしこのところ海水温度が高くなったため葉枯したり、生育が悪くなっているようです。美味しいものをなくさないよう、台所から温暖化を考えたいですね。

わかめしゃぶしゃぶがいつまでも食べられますように。

【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

人生100年時代の健康とは？
1963年には全国にわずか153人
だった100歳以上の長寿者は、
2022年には9万人を超え、2047
年には50万人に達すると推計され
ています。

人生100年時代が身近になってきた
今、健やかに年を重ねていくため
に、いくつかの知恵と工夫が必要に
なりそうです。

年齢を重ねることで、心身が少しづ
つ弱くなってきた状態のことを「フ
レイル」と言います。

今月から毎月のコラムで、フレイル
についていろいろご紹介していきます
ね。(右のコラムをどうぞ)

《フレイルセルフチェック》
フレイルに当てはまる状態かどう
か、チェックしてみましょう。

- *いつの間にか体重が減っている
- *以前よりも疲れやすいと感じる
- *体を動かすことが減った
- *歩く速度が遅くなった
- *力が弱くなった

いかがでしょうか？

今の状態に気付くことで、食事をし
っかり食べるように気をつけたり、
お散歩に行く機会を増やしてみたり、
じゃんけんのぐーぱーを繰り返
す、ぐーぱー体操を取り入れるなど
対策をとることが出来ます。



子ども選挙

4月6日実際の選挙さながら、小
平子ども選挙が開かれました。

子ども選挙は、実際の選挙に合わ
せ、実際の候補者に投票するほぼ
同じ「選挙」です。

小平子ども選挙は「ライオンの代
わりに森のリーダーを選ぼう」を
合言葉に476名が投票しました。
候補者に様々な質問をしながら、
考え投票します。

2022年の茅ヶ崎子ども選挙か
ら現在までに14の選挙が全国で
行われました。

親も選挙について改めて考えた機
会だったそうです。

5月は新緑が美しく、春から初夏へ
の移り変わりを感じる頃で、和風月
名で「皐月（さつき）」と
呼ばれます。

現代では数字で呼ばれている
「月」ですが、昔は日本らしい
和風な名前それぞれの月は名付け
られていて、季節の移り変わりや、
農耕行事、習慣などが由来となっ
ているのが特徴です。

「皐月」の由来には、「5月は田植え
の時期であり、「皐」という字には
「神様に捧げる稲穂」という意味が
あるから」、また「田植えの季節を意
味する「早苗月（さなへつき）」が短
くなったもの」など諸説あります。
いずれにしても、「田植え」に関連し
た名前であると言えます。

