

結女だより



2025年9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

食中毒を防ぐ

蒸し暑い日が続いています。食中毒を防ぐための基本は食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」、原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

《九月 極暑と稲作》

まだまだ暑い日が続きそうです。地球沸騰化です。

気になるのは稲作の状況です。私が会員になっている越後妻有のまつだい棚田バンクでも、天候の影響を大きく受けているようです。田植えが終わったとたん雨が全くふらず、6月後半から8月7日までまとまった雨は2日だけ、7月後半ついに田んぼはカピカピの渇水になり、稲の葉が針のように丸まったそうです。雨水や雪解水がたよりの棚田(天水田)では致命傷になります。祈るような気持ちで僅かな水を必死でかき集めたそうです。8月半ばには待望の雨が振り、稲もなんとか復活。稲の生命力と人の努力が収穫に繋がります。「米」という字は、八十八の農作業を行うことを表します。台風の影響も気になりますが、今年も美味しいお米が届くよう祈る気持ちです。

デイサービスの帰りに、夕食のお弁当をお持ち帰りできます。当日の午前中までにご連絡を頂ければ対応可能ですので、遠慮なくお電話ください。ご家族でも注文できます。

**ご要望により、9月より火曜日の
お持ち帰り弁当行います
(配達はありません)
ご注文お待ちしております**

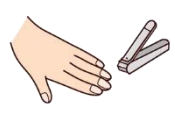
〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を 少しご紹介します

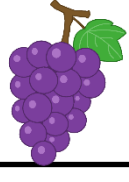


9月1日は「防災の日」です。
これは、1923年9月1日に関東大震災が発生したことに由来し、台風が多い季節であることから、防災意識を高める日とされています。9月は「防災月間」と定められており、家庭での防災用品のチェックや避難経路の確認など、災害への備えを見直す良い機会です。
地震の際に家具や家電が転倒すると、怪我の原因になったり、避難経路を塞いだりする危険があります。家具・家電の配置を見直すのかもしれないですね。

9月は和風月名で「長月（ながつき）」と呼ばれます。9月23日頃の秋分を過ぎ、夜が長くなることを意味する「夜長月（よながつき）」が略されて「長月」になったという説が有力です。
また、「稻刈月（いねかりづき）」が「ねかりづき→ながつき」に変化したとする説や、「長雨（ながあめ）」からつけられたとする説も知られています。



毛と爪は、どちらも皮膚の一部である表皮が変化してできた「皮膚の付属器官」です。これらは「ケラチン」というタンパク質で構成されています。爪や毛の健康状態は、およそ1ヶ月前の食生活が反映されると言われています。
栄養素は生命維持に必要な臓器に優先的に届けられるため、髪や爪は栄養不足の影響が出やすい部分です。
バランスの取れた食事を心がけ、十分な睡眠、適度な運動、ストレス発散も、毛や爪の健康維持に欠かせません。



9月は「十五夜」「重陽（ちょうよう）の節句」など、食に関する秋の行事が多いのが特徴です。
「食欲の秋」「実りの秋」とも呼ばれるように、美味しい食べ物が豊富で、さつまいも、秋刀魚、きのこ、ごぼう、かぼちゃ、梨、栗、また巨峰やピオーネといったぶどうも旬を迎えます。巨峰とピオーネは、ぶどうの品種のなかでも、大粒なのが特徴です。糖度も高く、みずみずしい果汁も魅力とともに、ぶどうの王様ともいわれています。