

結女だより

2025年11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



寒さへの備え

冬の寒さに備えるためには、体を内側から温める食事がとても重要です。消化活動によって体温が上がり、血行が促進される効果が期待できます。ここからの寒さに備えて、しっかりバランスのとれた栄養を心がけましょう。

風邪やインフルエンザ、ノロウイルス（新型の流行）などに対する免疫力を強めるためにも、野菜、きのこ、肉、魚、卵、乳製品など日々取り入れましょう。

食べたものをちょっとしたメモに書いておくのも有効です。

胃腸が疲れたら、出汁のきいたお粥に卵を落としてもいいですね。

食べ物の工夫と同時に、室内を加湿したり、マスクを付けて保湿にも気を付けてください。

《十一月 気候変動と熊の話》

極暑の夏からいきなり冬が来たような気候です。

気候変動は益々私たちの生活を変えていきます。いま、日本各地で深刻化しているクマの被害もその一つです。クマの生息地の平均気温がわずか1度上昇するだけで、食物連鎖に重大な変化が生じるとされています。また、都市開発等で生息地の自然の森が激減し、過去10年で20%が消失した地域では、熊の出没率が40%増加したという報告もあるそうです。高齢化の過疎化地域でも放置された森林、耕作放棄が人間と野生動物の住処の境界線を曖昧にし出没率が増えるようです。東京でも市街地に熊が頻繁に出没しています。被害に合われた方は本当にお気の毒に思いますが、クマの被害を減らすには、便利な生活そのものを見直すしかないように思えます。

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っています
朝食用のパンもあります
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

11月になると、朝晩の冷え込みが強くなり紅葉が一段と進みます。「木枯らし」と呼ばれる強い北風が吹き、日本海側では一時的に雨が降ったり止んだりする「時雨（しぐれ）」が見られるのも特徴です。後半になると、朝晩だけでなく日中の気温もかなり低くなり、小雪がちらつく地域も出てきます。一時的に冬型の気圧配置が緩み、「小春日和」と呼ばれる穏やかな晴天が続くこともあります。徐々に寒気が強まり本格的な寒さが到来します。

雫石と熊

私の親友が岩手県の雫石に住んでいます。岩手山の麓ののどかなところで、生活は豊かで人情深い地です。落ち着いたコーヒーが美味しい喫茶店や、地粉の手打ち蕎麦屋さん、ジェラード屋さんを営む農家の方など、楽しい場所がたくさん。何と言っても温泉が回りきれないほどたくさんあります。秋田にも近いので県を超えて温泉が日常的に楽しめます。

しかし今、熊が以前にもまして、多く出没しているそうです。

キノコ狩りのおじいさんが友人の家のすぐ近くの場所で亡くなり、小学校は送り迎えの毎日だそうです。森の中の、コーヒー屋さんはどうされているのだろうかと気になります。友人は好きな山歩きもできないで、じっと家に閉じこもっているそうです。



11月3日は「文化の日」。明治天皇の誕生日で、昔は「明治節」と呼ばれていました。1946年の11月3日に日本国憲法が公布されたことから、国民の祝日として制定されました。文化の日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる」日とされ、芸術の秋にちなんで美術館や博物館を訪れる人も多い祝日です。



我が家では日々の洗濯は、夫がします。子供たちが全員独立して二人だけになり、夫も定年退職して家にいる時間が増えたこともあり、いつの間にか毎朝の洗濯をしてくれるようになりました。最初は自分がゴルフに行ったときとか、ちょっとランニングをした後などに自分のものを洗濯機で回すことから始まったのですが、そのうちに夫の朝のルーティンに洗濯することが追加されたようです。洗濯機を回し、干す、取り込む、までをしてくれるので、最近は天気予報を見ながら取り込むタイミングも図っているようです。そのうちたたむまでやってくれと嬉しいなあと思っています。（8割は夫の洗濯ものなので）