

# 結女だより

2025年12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



## 《風邪・インフルエンザの 予防について》

今年も冬風邪の季節になりました。インフルエンザも流行しています。お気を付け下さい。

### ・湿度をたもつ

(ウイルスは低音低湿を好みます。湿度 50%～以上だと効果的です。)

### ・水分をとる。栄養、睡眠を十分に。

(体力をつけ抵抗力を高めましょう。)

### ・着るものの調整→空気をはらむ肌 着の着用など。

### ・うがい手洗いを入念に。

### ・かかったら早めの対処を。

予防接種はインフルエンザにかかりにくく、かかっても重くならない効果が期待されます。しかし100%かからないわけではありません。咳や鼻が続いたり急に高い熱が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。

## 《十二月 光陰矢の如し》

あっという間に、最後の月12月になりました。光陰矢の如しを痛感する年の暮れです。今年もいろんなことがありました。

「出沒する熊」の人への被害は未だに深刻です。「高騰する米」も生活を直撃し、米作、また農政のあり方が問われる事になりました。世界では各地で争いが続きます。地球沸騰化の対策は停滞しています。気候の変化は激しく、穏やかに日本の四季を楽しむことも難しくなってきました。結女では野菜の高値や品不足で仕入れがままならず、食材や献立を変更することもありました。燃料、食品、光熱費も止まることなく値上がりが続きました。

皆様はどんな1年でしたでしょうか。来年が良い年でありますように。「年惜しむ 心うれひいに 変りけり」 虚子

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。

(年内は29日、30日もあります)

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、火曜日のお持ち**

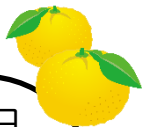
**帰り弁当行っています**

**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



一年で最も昼が短く、夜が長い日「冬至」は、12月22日頃に訪れます。この日を境に、少しずつ日が長くなっていくことから、昔の人は「太陽が生まれ変わる日」として大切にしてきました。冬至には、体を温める「ゆず湯」に入り、無病息災を願う風習があります。また、「ん」が二つ付く食べ物——なんきん（かぼちゃ）などを食べると運が呼び込めるとも言われています。寒さが厳しくなる時期ですが、こうした昔ながらの知恵を取り入れて、心も体も温かく過ごしたいものですね。



昔は年末に家族みんなで「大掃除」をするのが当たり前でしたが、最近では、無理なくこまめに掃除をする人が増えています。12月13日は「正月事始め」といって、お正月を迎える準備を始める日。この日から少しずつ家の中を整えることで、心もすっきりして新しい年を気持ちよく迎えられます。掃除は体を動かす良い機会でもあり、気分転換にもなります。昔ながらの習慣に思いをはせながら、今年も感謝の気持ちを込めて、ゆっくりと掃除を始めるのもいいですね。

洗ひ上げ 白菜も妻も かがやけり 登四郎

すてきな俳句ですね。松任谷由実さんが夫婦は、寄り添ったり離れたりをくりかえす。仲良し小好しじゃつぐれない、ぶつかりあいが多いと理解し合えると話していました。仕事にも言えるかも。



爪と毛は、見た目は全然違うのですが、実は構造は似ています。

どちらも皮膚の一番外側にある確執が変化してできたもので、主な原料はたんぱく質です。

幼いころ、爪にはカルシウム、髪にはわかめ、と言われた記憶がありますが、健康な爪と毛を育てるためには、たんぱく質を含むバランスの良い食事が必要です。

これからの季節は爪も髪も乾きがちです。ハンドクリームやヘアクリームなどで、外からの潤いもい保ちつつ、たんぱく質も少し意識してみるのもおすすめです。

肉や魚はもちろん、卵、納豆、お豆腐、チーズ、大豆、鯖缶など、いつもの食事に足してみませんか？