

結女だより

2026年2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



2月は最も寒さが厳しい月ですが、春を予感させる行事(節分 立春)があり、凝縮された寒さも芽吹きに向けてもう一歩です。

インフルエンザやノロウイルスの他、体力を消耗する風邪に向けて予防に努めましょう。

冷えとは体感だけではなく内臓すべてが冷たくなり、心臓他五臓六腑が機能が低下してしまう症状です。腸や胃の動きに注意して、からだを温めるいろいろな対処を心がけましょう。

- ① **体を温める食事をとる。根菜類は体を温めます。生の野菜は冷やすので少なめに。**
- ② **ゆっくり風呂に入る。骨の髄まで暖めるつもりで。**
- ③ **散歩などで 体温を上げる**
- ④ **首から上の保温に注意 マフラー・マスクなど着用**
- ⑤ **寒暖の差に敏感に。**

などで寒さを乗り切りましょう

《二月》

急に寒くなったり、暖かくなったり、気候変動の影響をひしひしと感じます。農作業をされる方にとっても体にこたえることと思います。先日、蒟蒻やさんから、値上げのお知らせを頂きました。蒟蒻は食物繊維やカルシウム、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれていますし、安価で使いやすい食品なので、結女でも煮物などによく入れます。しかし後継者不足で畑の維持が難しく、作り手がいなくなり、値上げになったそうです。蒟蒻芋は生育に3年、12月頃に収穫して春まで寝かす、土壌消毒や、追肥と大変な手間がかかる作物です。ゆであがった蒟蒻玉はぷるんとして美味しく、これがあの蒟蒻芋？と驚いたものです。いつまでも、体にしっくりとくる地場の作物や地場で飼育したものを食べ続ける幸せを感じていきたいですね。

火曜日と土曜日の

お持ち帰り弁当を行っています

朝食用のパンもあります

ご注文お待ちしております

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。

【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

節分は一般的に「立春の前日」のことを指します。もともと、立春は一年の始まりとされていたため、節分は今でいう大晦日として盛大にお祝いされてきました。

節分には季節の境目に悪いものが寄ってこないよう、豆まきをしたりイワシの頭を飾ったりして「鬼」を祓う風習があるほか、最近では一年の健康と幸福を願って「恵方巻」を食べる風習もあります。



2月は、和風月名で「如月（きさらぎ）」。

「如月」は「衣更着」とも書き、「衣類をさらに重ね着する（ほど寒い）」ころのことを言います。

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「梅見月（うめみづき）」「雪消月（ゆききえづき）」とも呼ばれます。

テレビでSAF（サフ）について特集していました。

SAF（Sustainable Aviation Fuel）とは、「持続可能な航空燃料」のことで、従来のジェット燃料が原油から作られるのに対し、SAFは廃食油やサトウキビ、木くず、都市ごみなどを原料にしているそうです。SAFは、燃料のライフサイクル全体でCO2排出量を大幅に削減できる、環境に優しい燃料で、従来のジェット燃料と比較して約60～84%のCO2削減効果があると言われています。既存の航空機や給油施設をそのまま使えるので、導入しやすいのも大きなメリットとか。使い終わった廃油を使って飛行機の燃料を製造するなんて驚きです。

西東京市では廃油の回収をしていますし、結女でも使用済みの油はすべてリサイクルで回収してもらっています。



「春一番」は、冬から春の移り変わる2月に初めて吹く、強い南寄りの風のことで、日本では、冬の終わりと春の訪れを告げる、2月ならではの自然現象として親しまれています。

2月上旬の立春の頃から3月下旬の春分の頃にかけての時期に観測されることが多く、ニュースなどでも取り上げられる全国的に有名な自然現象です。「春一番」と聞くと、なんだか朗らかで暖かい、ぽかぽかとした春の雰囲気을想像してしまいがちですが、実際の天気はそんなイメージとは真逆です。春一番ではかなり強い風が吹きつけるので、歩行や自転車の転倒などに十分気を付けてください。