

# 結女だより

2026年3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



## 《体を動かしましょう》

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

気温が低いと、姿勢が前かがみになってしまったり、肩に力が入ったりすることで、身体全体の血行が悪くなったりします。日常的に無理のない範囲で、体を動かすことを心がけましょう。

例えば…

- ◎大きく深呼吸しましょう。
  - ◎首を、下・右・左に軽くゆっくり倒しましょう
  - ◎両手を組み天井に向かってまっすぐ伸ばします。
  - ◎伸ばした手を横に倒します。
  - ◎脛のあたりを軽くもみましょう。
- 大きな声で数を数えながらやるのが効果的だそうです。

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。

## 《三月》

「棚田はみんなで楽しく守る」を合言葉に、棚田バンクで新潟の里山を守っている越後妻有地域の『まつだい棚田バンクの郷』にも少しずつ春がやってきているようです。この冬は、日本海側では大雪に見舞われました。豪雪の中でも、様々な取り組みが着々と行われています。私は60㎡を借りていますが、14キロの新米が送られてきました。美味しい米です。里山食堂は地元のお母さんたちが切り盛りしており、郷土料理を出しています。口伝えで教えられ守られている郷土料理は、その手前の食材の扱い方から知ること。生きることの循環を感じます。まだまだ雪解けには遠い里山ですが、5月から6月の田植えに向けて動き出しています。

**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**

# 【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

ひと足早い春の訪れを知らせてくれる菜の花は、やわらかい蕾と、茎、葉を食べる花野菜の代表格。蕾のときだけを食べる期間限定の贅沢さと、独特のほろ苦さが魅力です。蕾には、花を咲かせるための養分がぎゅっと詰まっているため、栄養満点。一番多く出回るのは、冬から春にかけての時期。おひたしや辛子和えなどが一般的ですが、パスタやサラダなどにもよく合います。



3月3日は、ひな祭り。ひな祭りには女の子の健やかな成長を願って雛人形を飾ったり、ひなあられやちらし寿司を食べたりしてお祝いします。もともとは五節句のひとつである「桃の節句（上巳の節句）」として中国から日本に伝わり、次第に現在の形に変わっていきました。ちなみに女の子の成長を祈る行事として「ひな人形を家に飾る」という習慣が定着したのは、江戸時代以降。今では「ひな祭り＝お雛様を飾る行事」という認識が主流ですが、実は比較的新しい行事だそうです。



今年も花粉が飛ぶ季節になってきました。花粉症を調べるには、まずセルフチェック（風邪との違い、症状のパターン）を行い、次に医療機関（耳鼻咽喉科やアレルギー科）で血液検査や鼻汁検査、皮膚テストを受けて原因物質を特定し、診断することが重要です。自分で症状を把握し、適切な検査で原因を特定することで、より効果的な治療につながります。自己判断で薬を飲んだりせず、受診することをお勧めします。



3月には春分の日があります。春分の日とは冬至と夏至の真ん中の日で、昼と夜の長さがだいたい同じになります。春分の日には「自然を讃え、生物をいつくしむ」日として、国民の祝日に制定されています。

春分の日は年によって日付が変わりますが、大体3月20日か21日のどちらかになります。2026年の春分の日は、3月20日（金）です。