

結女だより



2026年5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

散歩のススメ

5月は一年の中でも特に過ごしやすく、体を動かすには最適な季節です。梅雨に入る前のこの爽やかな時期に、意識して外へ出てみませんか。散歩は足裏を刺激して血の巡りを良くし、深緑の景色を眺めることで心が自然と落ち着き、気持ちも前向きになります。さらに、歩くことで骨に適度な負荷がかかり、骨が自ら強くなろうとする働きも期待できます。階段を上る習慣をつけると、膝をしっかりと持ち上げる動きが身につき、転倒予防にもつながります。

無理のない範囲で、日々の生活に散歩を取り入れることで、心身の調子が整い、毎日の暮らしがより快適になります。気候の良い今こそ、健康づくりの第一歩を踏み出してみましよう。

《五月 旬野菜のもつゆたかさ》

今年もどうやら、5月もしっかり暑くなるのではと思います。魚市場の様子では、北に行くほど魚の顔ぶれがいつもと違っているようです。

四季折々の日本の風土や気候に合ったその土地特有の食物がなくなり、どこに行っても同じものを食べる時代がくるのでは、とってまいます。先日青森から春掘りの長芋が届き、秋長芋とは違った、柔らかいほっこりとした美味しさを味わいました。「やませ」と「黒ぼく地」は根菜適地を生み、長芋やごぼう、ニンニク、人参などが美味しく育ちます。「やませ」とは、梅雨から秋にかけて吹く冷たく厳しい風で、夏の間「やませ」がもたらす日中の寒暖差により、土中の山芋がじっくり甘みを増すのです。厳しいけれどその先には豊かな恵みがある。いつまでもこの豊かな循環が続いて欲しいですね。

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。

**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



眠れないとき誘眠剤はよく聞くところですが、経験上ちょっと・・・とっていました。自然界のものはないか・・・とっていたら、蜂蜜が良いそうです。蜂蜜と言っても非加熱のもので、蜂蜜 240g に大匙 1 のリンゴ酢を混ぜたものを必要に応じて飲むのも良いとのこと。ちなみに働き蜂が一生のうちに作る蜂蜜の量は、スプーン 1 杯だそうです。



「春野菜」とは、春に旬の時期を迎え、収穫される野菜のこと。じゃがいもや玉ねぎ、キャベツなど、一年中出回っている野菜でも、春に採れるものはこの時期ならではの味わいがあり、新じゃがや新玉ねぎ、春キャベツなど、「新」や「春」をつけた名前と呼ばれます。どれも、ほかの時期に収穫されるものと違い、身がやわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。

青森県産ブランド長芋「やませながいも」は、偏東風「やませ」の厳しさに耐え忍び、養分をじっくり蓄えた栄養たっぷりの青森県産の長芋で、栄養価もとても高いです。たんぱく質が多いそうです。本来秋掘りするところを掘り出さずにそのまま越冬し、敢えてこの季節に春掘り(4月～5月)しています。

五月連休明けなどに学校や職場に行きたくないとか、何となく調子が悪い。これらを総称して「五月病」と呼びます。

「やる気が起きない」、「食欲がない」、「眠れない」等の初期症状がでてきて、これらをきっかけに徐々に体調が悪化し、気分がすぐれなかったり、疲れが取れないという症状が出たりします。

これには脳内伝達物質の「セロトニン」・「ドーパミン」・「ノルアドレナリン」といったホルモンが深く関わっているといわれています。

スポーツ観戦や趣味を楽しんだり、大豆製品や乳製品、青魚、赤身のお肉、野菜や果物など、体内に必要な必須アミノ酸を摂るのことで、ホルモンの分泌が安定するそうです。



みどりの日は元々、旧天皇誕生日の 4 月 29 日だった記念日です。みどりの日が昭和の日と改名された事に伴って、2007 年から 5 月 4 日となった国民の祝日が現在の『みどりの日』です。因みに、旧天皇誕生日が平成になってからみどりの日となったのは、昭和天皇が大変植物に造詣が深く自然を愛された方だったからだそうです。

現在、5 月 4 日に記念日があった後も国公立の公園が無料開放され、自然に親しめる様々なイベントが行われています。