

結女だより

2026年8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



水の飲み方

いよいよ夏本番。毎日3重ガーゼのタオルを首に巻き、何度もTシャツを着替えながら水分補給用のペットボトルを手に暑さをしのいでいます。実は、冷房の効いた部屋で静かに過ごしていても、私たちの体からは1日に約2500ミリリットルもの水分が失われています。特に高齢になると喉の渇きを感じにくくなるため、意識的な水分補給が欠かせません。

上手な補給のコツは、喉が渇く前や入浴・運動の前に「先取り」して飲むこと。一度にたくさん飲まず、少量ずつ「小分け」にして飲むのがおススメです。また、汗をかいた時は塩分や糖分の補給も大切です。塩飴や純黒糖はミネラルの補給にも良いようです。

《八月》

毎日暑い日が続きます。猛暑の注意報は7月から何度も出ています。

家の中にいても、暑熱順化、水分補給、何より涼しい中でよく食べ、よく寝ることが大切のようです。夏の旬の食材は、体を冷やしたり、夏の不調を緩和するものとなっています。

特に、トマトやキュウリ、スイカといった夏の食材は、体にこもった熱を逃がし、夏の不調を和らげる水分や栄養が、たっぷり詰まっています。

努めて、旬の野菜や果物をとりましょう。

私たちも安全にお食事をお届けできるよう、夏場は一層注意して調理しています。お弁当にも、自身にも暑さ対策を施しお届けしています。

厳しい暑さですが、元気で乗り越えましょう！

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



夏の夜空を彩る大輪の花火は、いくつになっても心が躍るものです。最近では混雑や暑さを避けて、涼しい自宅のテレビや、地域の小さな夏祭りでのんびり鑑賞するスタイルも人気です。

花火の音や光は、脳を刺激して五感を呼び覚ます効果があると言われています。お茶を片手に美しい大火輪を眺めながら、昔話に花を咲かせるのも素敵な過ごし方です。この夏も、夜空が紡ぐ日本の伝統美から、たくさんの元気をもらいましょう。

夏の体に冷たい食べ物ばかりを入れると、胃腸が冷えて余計にだるさを引き起こします。そんな時におすすめなのが、ご飯にお好みのスープを注ぐだけのスープご飯。水分と栄養を同時に摂れるうえ、温かい汁物が弱った胃腸をやさしく温めてくれます。

お湯を注ぐだけのフリーズドライスープや市販の白だしを使えば、包丁いらずで5分で完成。無理せずサッと作れる一杯で、酷暑に疲れた心と体をほっと癒やしてみませんか。



近年、夏の最高気温がどんどん上がって、40度越えも珍しくありません。最近では遮断性の優れた傘も販売されているので、やむなく外出の時には使用をお勧めします。

今や男性のみならず、通学時に傘を差している子供達を見かけます。自ら身を守る手段として必要なことですが、一昔前では考えられなかったことに、驚きを隠せません。

暑い季節こそ家の中に閉じこもらず、涼しい公共施設を賢く利用して地域の人々とつながりませんか。

夏の外出は億劫になりがちですが、冷房の効いた図書館や公民館は絶好のお出かけスポットです。快適な空間で本を読んだり、地域の講座やイベントに参加したりするうちに、自然と新しいコミュニケーションが生まれます。

こうした日常の交流から育まれる「顔の見える関係」は、社会的な孤立を防ぐだけでなく、災害や病気などの緊急時に助け合える強力なライフラインとなります。涼みながら無理なく社会ともつながれる場所へ、まずは気軽に出かけてみませんか。一歩外へ踏み出すことが、いざという時の安心へと繋がります。