

結女だより



2026年9月1日発行

©企業組合ワークーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

安心の防災習慣

9月は「防災月間」です。災害はいつも突然やってきますが、日頃のちょっとした準備と心構えで、その後の安心が大きく変わります。

まずは身の回りの安全から見直してみませんか。避難経路になる廊下や玄関に、つまずきやすい荷物は置かれていないでしょうか。家具が倒れてこないよう固定することも、怪我を防ぐ大切な一歩です。

非常用持出袋には、持病の「お薬手帳」のコピーや予備のメガネ、補聴器の電池など、ご自身にとって「なくてはならないもの」を忘れずに入れておきましょう。

また、普段からご近所の方と挨拶を交わし、困ったときに助け合える関係を作っておくことも立派な防災です。「自分の身を守る」ための小さな工夫を、ぜひ今日から始めてみてください。

《九月ワクワクしちゃう長い人生》

日本人の平均寿命は男81.35年、女87.33年で女性は世界1位となっています。人生100年といわれていますが、2000年前後の生まれになると、予測では、100歳を大きく超えて生きる人が半数を占めると言われています。若い方は、「長い人生ワクワクしちゃう！」と嬉しそうでしたが、健康は？ライフスタイルは？人工知能は？地球環境は？世界情勢は？などと様々な心配事で頭がいっぱいになってしまいました。

気候については、直近の予報はいつもより高い気温と厳しい残暑。長期的にみれば21世紀末には平均気温は大幅な上昇、冬日や積雪量は減る一方、猛暑日の日数が激増、ゲリラ豪雨など極端な大雨のリスクは高まると厳しいことばかりです。自給力のなさは生活を厳しくしています。若い人だけでなく日々ワクワク元気で過ごすにはどうすればいいのかな。猫の寿命も30歳になるとか。人間も猫も頑張らないといけません。

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

血液型トリビア（長生きの部）
血液型性格診断が好きなのは日本人だけのようです。外国では興味を持たれていないようで、自分の血液型を知らない人も多いとか。
1970年の能見正比古さんの「血液型人間学」がベストセラーになってから関心が高まったようです。東京では一番の長生きはマイペースなB型。
追跡調査によるとO型は蚊に刺されやすく糖尿病や心臓病になりにくく、マラソンランナー向きのらしい。あくまでもトリビアなので信じるか否かは自分次第。

秋風が心地よくなるとともに、スーパーの店頭にはおいしそうな果物が並びはじめますね。シャキッとした食感の「梨」や、甘みがぎゅっと詰まった「柿」など、秋の果物はみずみずしくて本当に美味しいものです。
昔から「旬のものを食べると体が元気になる」と言われます。季節の変わり目は、栄養たっぷりの旬の味覚を美味しくいただくことが、一番の元気の源になります。

暦の上では秋を迎えても、日中はまだまだ厳しい残暑が続きますね。この時期は「夏の疲れ」が出やすく、知らず知らずのうちに体に負担がかかりやすい季節です。

元気に過ごすコツは、エアコンを上手に使って室内の温度を快適に保つこと、そしてこまめな水分補給です。冷たいものの食べすぎには少しだけ気をつけて、温かいお茶や栄養のある食事で胃腸を労りましょう。



厳しい暑さもようやく和らぎ、朝夕には心地よい涼風を感じる季節となりました。庭先や道端では赤トンボの姿を見かけ、耳を澄ませば秋の虫たちの美しい合唱が聞こえてきますね。
9月は「敬老の日」もあり、これまでの人生を歩んでこられた皆さまの歩みに、改めて思いを馳せる温かな月です。秋は「食欲の秋」「読書の秋」と言われるように、何をするにも心地よい最高の季節です。旬の美味しいものを味わったり、お気に入りの本を開いたりして、心安らぐ穏やかなひとときをお過ごしください。

