結女だより

２０２６年１１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

冬を迎える前に

秋が深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。本格的な冬がやってくる前のこの時期は、心と体を寒さから守る「ぬくもり支度」を始める絶好のタイミングです。まずは室内の環境づくりから。本格的に寒くなる前に暖房器具の点検や、窓の隙間風対策を済ませておくと安心です。また、冬場は空気も乾燥しがちです。加湿器の準備や、こまめな水分補給の習慣を今から意識しておきましょう。

そして、何より大切なのは「体を冷やさないこと」です。軽いストレッチで血行を良くし、根菜類など体を温める食材を食事に取り入れるのがおすすめです。冬を元気に、そして笑顔で乗り切るために。今できる小さな準備から、心地よい冬支度を始めてみませんか。

《十一月　新米》

早いもので11月になってしまいました。もう新米を召し上がりましたでしょうか。11月になると我が家には越後妻有の松代にある棚田から新米が届きます。60㎡を保全面積として契約し、精米したお米が約14キロ。年3回の農作業（田植え、除草、稲刈り）に参加しながら自分の棚田の世話をします。棚田ですから稲刈りは手刈りで、刈り取った稲は稲架け（はさがけ）をし天日干しされます。私の田舎では、「なだら」といって4，5段の高さに稲をかけるので、刈り取られた田んぼに何基もたつ風景はあっかんで、その香りも思い出となっています。稲束は1～2週間じっくりと天日乾燥されると、刈り取った後も栄養や旨味が米にゆっくりといき渡る「後熟」が進み甘みや香りのあるおいしいお米になります。守りたい農法です。

【稲かけて天の香具山かくれたり
風生】

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

先日、還暦記念の中学校同窓会へ出席しました。四十五年ぶりの再会となる友も多く、最初は少し緊張しましたが、始まってみれば懐かしさと近況報告に花が咲きました。よく笑い、熱く語り合う同級生たちの元気な姿に、時の流れを忘れるほど。
それぞれの人生の背景はいろいろありつつも「私たち、まだまだこれからだね」そんな思いを胸に、楽しい時間を過ごしてきました。

わら工芸「羽根ばんどり」
庄内地方に伝わる「ばんどり」は藁でできた肩当。山仕事には欠かせない荷物を運ぶときの藁の肩当です。「ばんどり」とはムササビのことで、足を広げて滑空する姿が似ていることから名付けられました。御年９１歳のわら工芸職人「斎藤榮市」さんはその名手で、相当のこだわりを持ち、ササニシキのわらを取り寄せて制作します。ばんどりの中でも羽根ばんどりは婚礼の荷物専用で鮮やかな色とりどりの布が編み込んでありとても美しいです。機械化の稲刈りでは稲わらは粉砕されます。わら細工の危機ですが、残したい農文化です。しめ縄かざりもその一つですね。

11 月は、秋の深まりと冬の訪れを同時に感じる季節です。代表的な行事といえば、11 月 15 日頃に行われる**「七五三」**です。３歳、５歳、７歳の子どもの成長を祝い、これからの健康を願って神社を参拝します。千歳飴を手にした子どもたちの晴れ着姿は、街を華やかに彩ります。また、11 月 23 日の**「勤労感謝の日」**は、新嘗祭（にいなめさい）という収穫を感謝する宮中祭祀が起源であり、日々の労働をねぎらい感謝し合う日です。下旬には各地で紅葉が見頃を迎え、木々が美しく色づく中、冬支度を始める風情ある１ヶ月となります。





日ごとに気温が下がり、街の木々が鮮やかに色づく季節となりました。11 月は、実りの秋から冬の美味しい味覚へとバトンが渡る時期です。お店には、甘みの増したサツマイモや里芋、秋の主役であるキノコ類、そして寒さとともに美味しくなる大根や白菜などの冬野菜がずらりと並び始めます。温かいお鍋や具だくさんの汁物にすると、旬の旨味がじんわりと体に染み渡りますね。少し胃腸を休めたい日には、お出汁を利かせた優しいお粥に卵を落としていただくのも格別な美味しさです。今月も、季節の味をたくさん食卓に取り入れて楽しんでいきましょう。