

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第266号

令和5年5月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



～ お茶がおいしい新茶の季節 ～

「夏も近づく八十八夜～♪」という歌い出しから始まる「茶摘み」の歌にもあるように、5月は新茶を楽しめる季節です。

★ 新茶と八十八夜 ★

「八十八夜」は雑節のひとつで、立春から数えて八十八日目にあたる日のことです。暦の上では、この日から夏になります。また、「八十八夜の別れ霜」という言葉があり、このあとは霜の心配がなく、農家では茶摘みや苗代づくりに精を出します。



★ 新茶とは ★

新芽を摘んでいれたお茶を「新茶」「一番茶」といいます。八十八夜に摘んだお茶を一番茶として飲むと、一年を無病息災でいられると伝えられています。



★ お茶の成分と効果 ★

カテキン(渋み)

抗酸化作用 … 生活習慣病の予防に役立つ

殺菌作用 … 口臭予防、口腔内の衛生に役立つ

カフェイン(苦味)

やる気を出したり、眠気を覚ます働き

テアニン(うまみ)

リラックス効果

ビタミンC

風邪予防



～お誕生日おめでとうございます～

※本人または親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

★ 捨てる前にもうひと工夫 ★

水分を含んでいると腐りやすいので、しっかり乾燥させましょう。新聞紙に広げて天日干しすると良いです。

◆ 香りを利用

枕元に置くと、ほのかにお茶の香りがして、リラックス効果が期待できます。

ガーゼなどに包んで
使いましょう

お風呂に入れると入浴剤代わりにになります。

◆ 脱臭効果を活用

茶殻は脱臭効果に優れています。

小皿や瓶に入れて、玄関・靴箱・冷蔵庫など臭いの気になる場所に置いてみてください。



～ 新任職員 紹介 ～



藤田 憲史
(ふじた のりふみ)

初めまして。

4月より、介護支援専門員として勤務することになりました。

皆様に安心してお過ごしいただけるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしく
お願いいたします。