



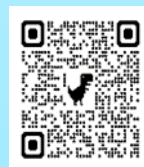
## 5月の予定

- |        |         |            |     |
|--------|---------|------------|-----|
| 3日(金)  | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 2階～ |
| 10日(金) | 8時30分～  | フィルター清掃    |     |
| 10日(金) | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 3階～ |
| 13日(月) | 9時00分～  | 理容サービスふらっと |     |
| 17日(金) | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 4階～ |
| 24日(金) | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 2階～ |
| 31日(金) | 14時40分～ | 移動販売とくし丸   | 3階～ |

※10日のフィルター清掃は2階から実施します。作業に関すること以外のお声掛けはご遠慮ください。

※とくし丸をご利用の際は買い物袋を忘れずにご持参ください。

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





新緑の5月は〈お茶〉についてお話し  
したいと思います。

お茶は、平安時代の初め、遣唐使や留  
学僧により日本にもたらされました。お  
茶が飲まれた記録として、『日本書記』に

「長らく唐に滞在していた僧永忠が嵯峨  
天皇にお茶を煎じて奉った」と記され、これが最初といわれていま  
す。中国では薬として用いられ、日本も当時は薬として輸入してお  
り今でも「お茶を一服」「一服しようか」と言ったりします。また茶  
道では「一服、二服」、濃さや練り加減を表す「お服加減はいかが？」  
という表現を現在でも使われるのは、ここから来ており長い歴史が  
続いていることが感慨深いですね。

お茶は加工作業により不発酵の緑茶や半発酵茶の烏龍茶、発酵茶  
の紅茶などが製造されています。緑茶は茶葉を摘んでから新鮮なう  
ちに様々な工程を踏まえ作られています。

現代では、水分補給だけでなく、様々な種類のお茶を気分転換や生  
活の場面毎に飲用しています。喉の渇きだけでなく、私達の生活習  
慣に“一服”の休憩やリラックス効果を与える、無くてはならない  
存在です。その効果は、殺菌効果、老化防止、発ガン抑制効果、虫  
歯予防、口臭予防、風邪予防、血圧降下作用等様々です。しかし、  
カフェインの摂りすぎや鉄分の吸収を妨げる可能性もあり、何事も  
飲みすぎには注意をしましょう。

## ～ 春のお茶会を開催しました ～

4月に入居の方を対象にお茶会を2回開催致しました。暖かな春の  
午後、外の桜の光景を想像しながら、桜まんじゅうとお抹茶と共に、  
昔のお花見話や元日の地震、現代のタブレットでの注文方法等の話  
に花を咲かせました。ご参加ありがとうございました。

