

5月

# ほのぼの 南部包括だより

第132号 令和3年5月発行  
袋井南部地域包括支援センター  
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。

今年もお茶が美味しい新茶の季節がやってまいりました。

私たちの会社の近くにお茶工場があり、製茶しているととてもいい香りが漂ってきます。

せっかくお茶の産地で生まれ育ったのだから、美味しくお茶を淹れられるようになりたいなあと思いつつ、いつも普通のお茶になってしまっています(笑)。

5月18日は法多山のお茶だんごの日♡この日は美味しいお茶だんごとお茶で一息つきたいな~と思います!あっ!5月18日は平日だった~残念っ(´;ω;`)ウッ...

## 新茶の季節 ☕ お茶パワー

### ① 風邪やガンの予防パワー★

熱湯で淹れると抗炎症、抗腫瘍効果、抗酸化効果、腸内環境が改善され、水で淹れると免疫力を高めるといわれています。(毎日飲むと2週間後位から効果が表れるそう)

### ② 肥満改善パワー★

お茶には食事の時に摂取した余分な脂肪の吸収を抑えたり、脂肪を燃焼させる効果がある成分(カテキン、カフェイン、サポニンなど)が含まれています。そのため食事と一緒にお茶を飲んだり、ダイエット中などにも飲むと、脂肪の吸収を抑え内臓脂肪の減少が期待できます。

### ③ カフェインパワー★

カフェインはお茶やコーヒーに多く含まれている成分で、眠気覚ましに効くことはよく知られております。この他にも、集中力を高める効果や疲労解消、偏頭痛などの鎮静効果があるといわれています。

### ④ 抗アレルギーパワー★

近年、花粉やハウスダストなどが原因のアレルギー症状がある方が増えています。お茶の中でも特に「べにふうき」という品種のお茶には、これらのアレルギー症状を抑えることが期待できます。

### ⑤ テアニンパワー★

テアニンとはお茶の旨味に関する成分です。テアニンには冷え性や高血圧、心理的ストレスを軽減して老化を抑制、神経の興奮を抑えるなどの効果があります。お茶を飲むとほっとするのもテアニンの効果です。

認知症を遠ざける  
楽しい頭のストレッチ

数字に入る言葉を  
考えましょう!

お く こ  
かい①ん②ん  
ん



め③ね  
い こ  
きつ④き



とうがら⑥  
う ん  
いか⑤ お⑦ね  
い ん  
おん⑧ん  
ん



⑥ GABAパワー★

血圧抑制効果の他ストレスを軽減するリラックス効果、疲労回復効果、体脂肪軽減効果、肝臓・腎臓の働きを高める効果があります。

⑦ ビタミン・ミネラルパワー★

ビタミンやミネラルは生命維持に欠くことのできない微量栄養素でビタミンは13種、ミネラルは29種ほどありますが、緑茶葉にはビタミンD以外の12種のビタミン及びミネラルのほとんどのものが含まれています。

⑧ 口臭予防パワー★

お茶には抗菌、消臭効果がある成分がたくさん入っています。(カテキン、ビタミン、フラボノイドなど)そのため、お茶を飲むことやお茶でうがいをすることで口の中が清潔になり気になる口臭を抑えてくれます。



**おしゃべりカフェ**  
おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。



- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
- ◇介護者同士の交流ができます！
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

5月18日(火) 9時30分から11時30分  
豊沢コミュニティセンター

6月15日(火) 9時30分から11時30分  
高南コミュニティセンター



【南部包括からの耳より情報】 **“高南の居場所 あえるもん” がオープンしました！**

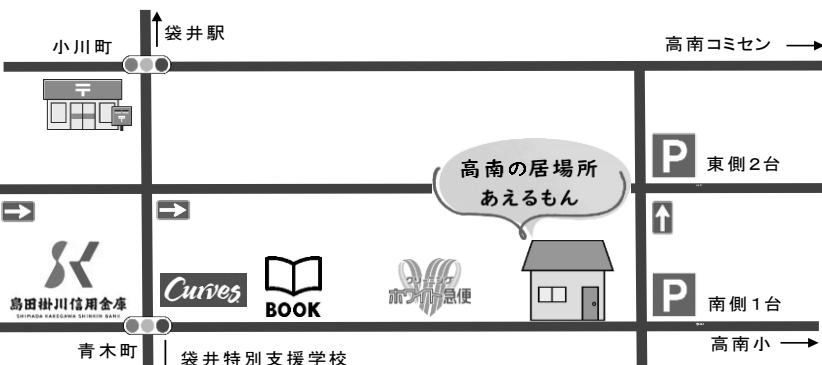
あえるもんは…

“いつでも 誰もが 気兼ねなく 集い ふれあい 語りあう” そんな居場所 一度遊びに行ってみてはいかがでしょうか？

- ランチは300円
- 土曜日は子ども食堂
- ★小中学生は無料
- ★大人は200円



<日・月休み 9:30~16:30>



**認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ 正解は？**

① ら ⑤ だ  
② ば ⑥ し  
③ が ⑦ か  
④ つ ⑧ せ