



高喜苑便り

2024
5
May
第144号編集・発行 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10
電話 099-284-8250（代表） URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

新茶の季節



新茶とはその年の一番初めに収穫されるお茶であり「一番茶」とも呼ばれます。以降、摘み取られた順に二番茶、三番茶と呼ばれます。冬季に栄養を蓄えたお茶の木で成長した茶葉から作られた新茶には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれるのが特徴です。

また、アミノ酸などのうまみ成分も多く含まれており、濃厚な風味と上品な香りを楽しめます。この時期にしか味わえない、一年に一度の特別な楽しみとして多くの人に親しまれています。

お茶の生産量第1位は、静岡県。統計の残る昭和30年代からずっとトップです。1位の静岡県に迫る勢いの生産地が鹿児島県。鹿児島県は新茶の時期も早く、4月前半から「走り新茶」が収穫できることで知られています。鹿児島本土から少し南下した種子島ではさらに早く、3月下旬には新茶の収穫が始まるそうです。

新茶は、渋みや苦みが少なく、逆に旨みが多いため、若葉のようなさわやかな香りがあります。さわやかな香りほどよい渋みを楽しみたい場合には、やや熱めの湯でさっと抽出するとよいそうです。逆に、湯を70度くらいまで冷ましてからじっくりと抽出すると、旨みの多い味わいになること。いつもとは違うお茶の入れ方で新茶を楽しませてみてはいかがでしょうか。

シルバーフラット武岡台

5月病にご用心



若葉が萌え、さわやかな5月になりました。

『5月病』とは、正式な病名ではなく俗称です。激しい入学試験や入試試験をパスしてやっと入学・就職した新入生や新社会人がゴールデンウィーク明けに無気力な状況になることから名づけられました。しかし、この季節は新入生などに限らず、気温の変化やストレスの蓄積などにより、心身の適応能力の限界を超え、心や体に何らかの変調や症状が現れることがあります。どれも特別な症状ではない為、見逃してしまいがちですが、早めに気づき対応することが必要です。

- ・何もやる気がでない
- ・根気がない、何をしてもおっくう
- ・感冒症状
- ・食欲不振
- ・下痢、吐き気、腹痛など消化器症状
- ・睡眠障害、頭痛、めまい、動悸など自律神経症状
- ・過食などの症状があったら

- ◎ストレスを前向きにとらえよう
- ◎完璧主義は捨てよう
- ◎できないことはできないと言おう
- ◎何もかも自分一人でやろうとしないで助けて貰おう
- ◎愚痴を聞いてもらおう
- ◎自分に合ったストレス解消方法を見つけよう

ちょっとした対処法、気持ちの捉え方で、こころも体も元気に過ごしましょう！

指定居宅介護支援センター高喜苑



旬の食材 たけのこ

5月に入り新緑が美しく、若い草花の清々しい香りがする時期になりました。この時期春の訪れを感じる食材とし「たけのこ」はて古くから慣れ親しまれています。

「たけのこ」として食べられる時期は土から出て30日程度のわずかな期間だけです。それ以上経過すると、硬い竹になっていきます。「たけのこ」は産毛の生えた茶色の皮に覆われていますが、成長と共にこの皮が剥がれ落ちていき、皮がすべて剥がれ落ちる時には「竹」になっているそうです。

食材として頂く「たけのこ」には

① ダイエットやメタボ予防に効果的

「たけのこ」のカロリーは100グラムで約30キロカロリー。食物繊維がたっぷりで低カロリーのうえ歯ごたえも良く満腹感を得やすいので、とてもダイエットに向いている食材とのことです。また、「たけのこ」に含まれている食物繊維は不溶性食物繊維なので、便通を良くする効果があるため腸内環境を整えてくれます。塩分の排泄を促す成分により足のむくみをとる作用もあるとのことです。

② 健康効果に期待できる

「たけのこ」にはうまみ成分のアミノ酸が多く含まれています。おいしいのはもとより、疲労回復に効果があるといわれています。アミノ酸以外にもカリウムをふんだんに含んでいます。カリウムは人体に必要なミネラルの一種で、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して排出を促進するために血圧を下げる効果があります。

どのような食べ物でもそうですが食べすぎには注意する必要があります。「たけのこ」にはエグミ成分であるシュウ酸という成分が含まれており、これが胃腸に負担をかけたり肌に悪影響を及ぼしたりします。また、コリンやイノリンといった成分は摂りすぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を引き起こすことがあるようです。

旬の食材を美味しくいただき、季節を楽しみましょう。

5月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <p>※ 移動販売 (杜、ケアハウス) ※ ケアハウス：ユニクロ買物送迎(日程未定) 書店買物送迎(日程未定)</p>			1 武デイ: テーブルゴルフ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	2 武デイ: ピンポンゲーム 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	3 武デイ: 袋でポン 武デイ: こいのぼり飾り	4 武デイ: たけのこ取り 武デイ: こいのぼり飾り ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ
5 武デイ: テーブルテニス 武デイ: てんとう虫飾り GHMラント: 端午の節句	6 武デイ: カラーボール合わせ 武デイ: てんとう虫飾り ☆パンの移動販売	7 武デイ: 足お手玉飛ばし 武デイ: クローバー 杜: 理美容の日 ☆セブンイレブン移動販売	8 武デイ: フライングビンゴ 武デイ: カーネーション絵手紙 杜: 柏餅づくり ☆笑味ちゃん号移動販売	9 武デイ: ペーパー芯移動 武デイ: カーネーション絵手紙	10 武デイ: タオルボール投げ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: カラオケクラブ 杜: カラオケ喫茶	11 武デイ: キャッチ&リリース 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
12 武デイ: ピンポンゲーム 武デイ: 花束飾り	13 武デイ: 袋でポン 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	14 武デイ: たけのこ取り 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	15 武デイ: キャッチ&リリース 武デイ: マスコット ☆笑味ちゃん号移動販売	16 武デイ: カラーボール合わせ 武デイ: 花飾り 特養: 運動会 杜: 理美容の日 杜: 誕生会	17 武デイ: 足お手玉飛ばし 武デイ: 花飾り	18 武デイ: フライングビンゴ 武デイ: 花束飾り ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ
19 武デイ: ペーパー芯移動 武デイ: あじさい壁掛け	20 武デイ: タオルボール投げ 武デイ: あじさい壁掛け ☆パンの移動販売	21 武デイ: テーブルゴルフ 武デイ: マスコット ケアハウス: 誕生会 ☆セブンイレブン移動販売	22 武デイ: ピンポンゲーム 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	23 武デイ: 袋でポン 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 杜: カラオケ喫茶	24 武デイ: たけのこ取り 武デイ: カレンダー ケアハウス: カラオケクラブ	25 武デイ: テーブルテニス 武デイ: カレンダー ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
26 武デイ: カラーボール合わせ 武デイ: 6月の壁画 GHMラント: 誕生会	27 武デイ: 足お手玉飛ばし 武デイ: 6月の壁画 杜: 理美容の日 ☆パンの移動販売	28 武デイ: フライングビンゴ 武デイ: 6月の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	29 武デイ: ペーパー芯移動 武デイ: 6月の壁画 ☆笑味ちゃん号移動販売	30 武デイ: タオルボール投げ 武デイ: カレンダー	31 武デイ: キャッチ&リリース 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	

- ☆ GHMラント (グループホーム武岡ハイランド)
- ☆ GH5 丁目 (グループホーム武岡 5 丁目)
- ☆ 武デイ (武岡台デイサービスセンター)
- ☆ ケアハウス (シルバーフラット武岡台)
- ☆ 杜 (なでしこの杜)

- ☆ 武岡台デイサービスセンター
 パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等
 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!
- ☆ GH5 丁目 不定期で音楽療法を行っています!
- ☆ 杜 毎週水・土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ)

5月12日
母の日
 Mother's Day