



のだか Communication

Vol. 15
9月号

非営利型一般社団法人 のどか
〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

今月は
のどかの家 沼津から

静岡県や沼津市の教育委員会の承認を受けて、
地元の学校の先生に10年目研修を
のどかの家 沼津で受けて頂きました。



この日はのどかの家 沼津の納涼祭。
先生!チョコバナナや焼きそば作ってくれました。

入居者さまにもやさしく
話しかけて下さいました。



おにぎり作りに...



のどかの家 沼津の
看護師からのお話



運営推進会議にも
参加していただきました。

のどか写真館

今月は
のどかの家熱海から

のどかの家熱海の8月の様子をお伝えします。



この日は、山車が施設の前をとおって行きました。
太鼓の音を聞くと、ワクワクしてきます!



★脳トレの日★

計算問題や数並べ……結構楽しめました(@^~)/~~~~



おやつホットケーキを入居者さまが調理しました!
ひっくり返すのが、意外と難しかった様です!



のどか9月&10月カレンダー



9

4日(水)	のどかの家熱海 読み聞かせと歌
5日(木)	のどかの家熱海 湯河原ファミリークリニック 訪問診療
9日(月)	のどかの家沼津 田沢医院 訪問診療
11日(水)	のどかの家熱海 読み聞かせと歌
13日(金)	のどかの家熱海 皮膚科 訪問診療
15日(日)	のどかの家沼津 敬老会参加(外出)
18日(水)	のどかの家熱海 読み聞かせと歌

19日(木)	のどかの家熱海 湯河原ファミリークリニック 訪問診療
23日(月)	のどかの家熱海 田沢医院 訪問診療
25日(水)	のどかの家熱海 読み聞かせと歌
27日(金)	のどかの家熱海 精神科 訪問診療 運営推進会議
のどかの家熱海 9月中旬～下旬 誕生日会 9月中旬～下旬 移動美容室 毎週月・金曜日 訪問マッサージ	
のどかの家沼津 9月中旬～下旬 誕生日会 隔週月曜日 田沢医院 訪問診療	

10

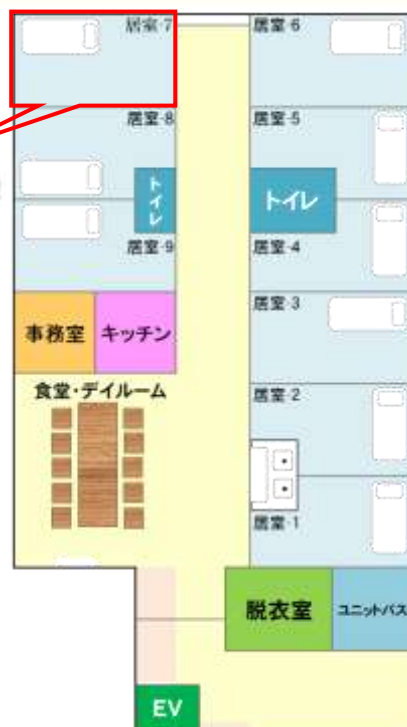
のどかの家熱海	
10月中旬～下旬	誕生日会
隔週木曜日	湯河原ファミリークリニック 訪問診療
毎週月・金曜日	訪問マッサージ
毎週水曜日	読み聞かせと歌

のどかの家沼津	
隔週月曜日	田沢医院 訪問診療
22日(木)	運営推進会議
10月中旬～下旬	移動美容室
10月中旬～下旬	運動会

グループホーム
のどかの家熱海

空室のお知らせ

2階のココの部屋が空いております!
角部屋なのでプライバシーが
保たれていますが、食堂にも近く
利便性が良いお部屋です。



のどかの家熱海 外観



〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169

お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
管理者 松根

2階

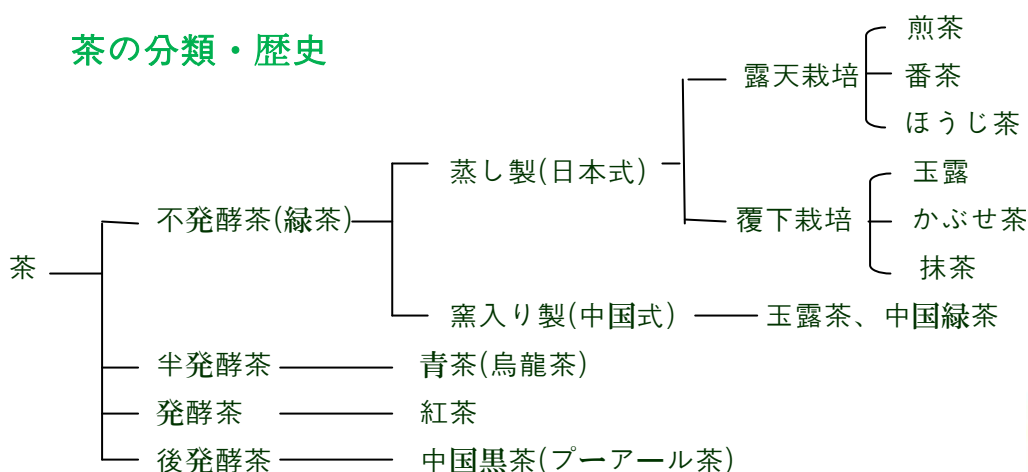
食後だけでなく、ホッと一息つくときにいただくお茶は、日本人が先祖から伝えられてきた和みの習慣です。最近では、ペットボトルのお茶を飲む人が増え、家庭で茶葉から入れることが少なくなり、本来の味や香りを楽しむ時間が短くなってきているように思われます。今月号では、茶の歴史、種類、産地、健康効果等について紹介します。慌ただしい毎日のストレス社会だからこそ癒されるひとときが必要です。



日本での茶の歴史

日本人とお茶の出会いは、鎌倉時代の頃。唐へ留学していた高僧^{こうそう}たちが持ち帰り、お茶の木を植えたのが始まりです。静岡のお茶のルーツは、13世紀頃、聖一^{せいいち}国師^{こくし}という高僧が静岡市足久保に種を蒔いた…と伝えられています。以後、今川氏、徳川氏と時の名将たちも静岡のお茶を珍重し、独自の茶文化も育まれました。江戸時代には既に、芭蕉の句に詠まれるほどの名産地になっていたようです。そして明治維新の頃、牧之原など各地で茶畑の本格的な開墾が始まり、以後静岡は全国一の茶産地として今日に至っています。

茶の分類・歴史



代表的な日本茶の産地と銘柄

産地	銘柄	特色
埼玉県	狭山茶	関東エリアの銘茶の産地として知られている。 製造工程の最後につける独特の火入れ「狭山火入れ」が特徴。
静岡県	静岡茶	日本最大のお茶の産地。 牧の原、富士山麓、天竜川等自然環境を活かした銘柄が揃う。
三重県	伊勢茶	生産量は全国第3位。一千年の歴史を持つお茶の名産地。
京都府	宇治茶	玉露や抹茶等高級茶の産地として有名。
福岡県	八女茶	高級煎茶と玉露の産地。玉露の生産量全国1位。
鹿児島県	知覧茶	全国第2位の生産量。温暖気候を活かし新茶摘採は4月上旬頃～



日本茶の健康効果と成分



日本茶は、独特な旨味と甘み、ほどよく感じる渋みと苦味が特徴的です。これらを構成する成分はアミノ酸（テアニン）やビタミン、ミネラルです。ビタミンやミネラルについては、烏龍茶や紅茶に比べて豊富に含まれていることがわかっています。健康効果としては、抗酸化作用や生活習慣病予防に期待のある渋み成分のカテキン(タンニン)を始め、苦味成分のカフェインは覚せい効果や利尿作用、フラボノイドは口臭予防等、これらの作用を利用した商品(特定保健用食品※)も数多く販売されています。そのため、日本茶を多く飲む人は生活習慣病をはじめとする様々な疾病に罹りにくいという健康効果があるようです。

茶が美味しい理由

独特な旨味と甘み成分であるアミノ酸(テアニン)は玉露のように覆下栽培を行うと増加しますが、一番茶(新茶)に最も多く含まれています。

また、タンニンは春よりも夏に摘み採られる葉に多いことが分かっています。一番茶(新茶)には、二番茶や三番茶に比べてテアニンが特に多く含まれ、タンニンやカフェインは少ないようです。



おいしい茶の淹れ方



茶は水によって色・香り・味が影響を受けますが、適しているのは軟水です。渋味や香りを楽しみたい場合は高温(80℃以上)、短時間(1分以内)、旨味・甘味を楽しみたい場合は低温(50℃以上)・長時間(2~3分)抽出してください。

- ① 茶わんに沸騰した湯を入れます。(茶碗を温めて湯を適温に下げる。)
- ② 急須に茶葉を入れて(1)の湯を注いで蓋をします。(茶葉を蒸らす。)
- ③ 茶碗に少しずつ均等に注いでいきます。

お茶にまつわることわざ・提言

◆鬼も十八番茶も出花

出花とはお湯を注いだ直後の香りのいいお茶です。

そんなに美人でない女性でも年頃になればそれ相応に美しくなるという例え。

◆茶柱が立つと縁起がいい

朝入れたお茶に茶柱が立つと縁起がいいとされています。

◆日常茶飯事

何の変哲もなく当たり前のことを意味しています。

◆お茶をにごす

一時しのぎに、その場をごまかして繕うことです。

◆茶々を入れる

邪魔をする、冷やかして妨げることを意味しています。

◆茶腹も一時

お茶を飲むだけでも、しばしの間は空腹をしのごくことができます。

◆茶坊主

権力者に媚びて、その威厳を借りて威張り散らす人を意味しています。



のだかのお知らせ

のだかから
9月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

募集

空室1室ございます。

詳しくは「カレンダーページ」へ!

のだかの家沼津より お知らせ

募集

満床のため現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

要支援1から
要介護1の方も大丈夫!

アイズ介護用品では、自費でのベッドレンタルもしております!

3,000円

3点セットでこのお値段!

月額

◆こんな方にオススメ◆

介護度が要支援1、要支援2、
要介護1の方でベッドのレンタル
対象外だけど、ベッドを借りたい。

・もう直ぐ退院で、完治するまで自宅療養
だけど、ちょっと心配!だからレンタルしたい。

などなど



マットレスとサイドレール付き

055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。

編集後記

みなさま、こんにちは。あつい!とにかくあつい!と思った矢先に月末はアレ?涼しい…。体調管理には十分お気をつけください。私、先日ゲリラ雷雨に見舞われました。初めて体験したゲリラ雷雨…。車の運転をしていたのですが、去年の冬の大雪の時と同じぐらい身の危険を感じました。雨の力ってすごいですね。雷は落ち、バケツをひっくり返したかの様な豪雨。停電により、街の明かりや信号は消え、大渋滞。電気が復旧した時にはホッとしました。自然災害は本当に怖いですね。(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム
のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム
のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343