

中部台ケアセンターだより

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。
さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりましたね。
外気浴が気持ち良い季節になりました。戸外で過ごす時間を少しずつ増やしながら、
季節や自然を楽しみたいと思います。

令和3年4月24日発行
特定医療法人 録三会
中部台ケアセンター
TEL (0574)23-1155

5月号

入所

焼きそば作り

野菜を切って、炒めて～ソースの香ばしい良い香り♪
皆さんペロリと召し上がられました😊



完成です！おいしそう～



ちなみにこの日、101歳のお誕生日を
迎えられた方のお祝いもしました♪
おめでとうございます！



デイケア

お花見弁当

4/5～4/9

天気に恵まれ、外でお花見
弁当を召しあがっていただく
ことが出来ました。

しだれ桜が見頃で、楽しい時間を過ごしていただくことが
できました。



外でのレクリエーション

天気の良い日に、外で棒体操や
職員によるフルーツ演奏が
ありました。

今後も天気の良い日は外気浴を
行っていき、気分転換をして
いただきたいと思います。



芝桜の絨毯

駐車場横にきれいな芝桜が
咲きました♪
良い笑顔です👍👍



栄養課より



～お茶のおいしい季節です～

5月は新茶の季節です。

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といい、この日に採られたお茶を飲むと1年間、
無病息災で過ごせるといわれています。

「新茶」とは、その年の最初に生育した新芽を摘み取って作ったお茶のこと。

そのあとに摘み取られる「二番茶」、「三番茶」に比べて苦渋みのあるカテキンやカフェインが少なく、
旨味、甘味の成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。

テアニンの効果

緊張や興奮を落ち着かせ、
体や精神をリラックスさせる効果があります
忙しい日々をすごしている方へ
お茶を飲んで一息ついてみませんか？



新茶の入れ方

新茶は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
やや熱めの湯でさっと抽出するとよいでしょう
旨味の多い味わいを楽しみたい場合
湯を70度くらいまで冷ましてからじっくりと
抽出しましょう



デイケアからのお願い

- ・日差しも暖かくなり衣替えの時期になってきましたので、
衣服への名前の記入をお願いします。
- ・マスクの予備は必ず持参していただくよう
ご協力の程よろしくをお願いします。
- ・体調確認の連絡をすることがあります。
連絡先が変わりましたら必ずお知らせください。

