

すずらん苑 だより

平成21年6月1日
第235号

《発行所》
軽費老人ホーム
すずらん苑
〒866-0073
八代市本野町
2076番地
0965-33-3813
<http://www.tenryuukai.jp/>

堪能された知覧の銘茶

若葉の緑が目心地よくすがすがしい陽気となった五月八日、毎年、恒例となりました『新茶を楽しむ会』を催しました。

今回は鹿児島県知覧茶の一番摘みの新茶を頂きました。知覧茶は温暖な気候を上手く利用して早い時期に採れる新茶で、爽やかな香りとまろやかな甘味が特徴です。



和菓子：浮島

カステラのようなふんわり優しい口どけ... 皆さんにとっても好評でした。

うです。

また、その年の新茶を飲めば、不老長寿で一年間無病息災で過ごせるとのこと、皆さん始まる前から楽しみにして口ビーの前に集まって来られました。『この季節だけの贅沢な味だもんねえ』『香りのよかねえ』『これだまた長生きするば』『いい』と、心和ませてくれる新茶と手作り和菓子を手に、"幸せの一服"を楽しみました。

お茶の効能：

お茶には歯を強くするフッ素が含まれていますので、お茶を飲む事で虫歯予防になります。
お茶に含まれているタンニンの主成分のカテキンが発ガン作用の抑制に効果がある事が科学的に証明されています。

緑茶に含まれる注目成分

- ・カテキン
- ・ビタミンC
- ・ビタミンE
- ・多糖類
- ・テアニン
- ・カフェイン
- ・カロチン
- ・フッ素

おいしく飲んで体にいい。

なんて！シアワセ

健康は毎日一杯のお茶から...。



私達お茶美人...?

予防が大事！

ジメジメ・ベタベタと過ごし難く体調を崩しやすい時期が来ます。

すずらん苑は毎月、嘱託医健診で皆様の健康管理を田淵昭典先生にお願いしています。

しかし、病気になってしまう前にまず予防！『自分の身体は自分で守りきるぞ！』の意気込みでこの季節を乗り切りましょう！



5月の誕生者

山村公子さん



菖蒲湯 (5日)



菖蒲湯で長寿は間違いなしね!

母の日 (8日)



すずらん写真館



眺めとらんで登ってきなっせ～体力づくりせにゃー



野外食の日 (19日)

《蛇籠町 川の交流広場》

お知らせ

今月は、『八代乳児院との交流会』を予定しています。可愛い子ども達を訪ねに出かけませんか?

行き先: 八代乳児院 (郡築 12 番町)

日時: 6月17日 (水曜日)

時間: 9:30分 苑出発



人間椅子! 愛情でとろけ～るア・イ・ス



《すずらん号の運行について》

通院や買い物など、八代市内に用事のある方々のために、市内巡回バスを1日3回運行しております。

運行時間 9:15 【囑託医】
9:30 【市内】
13:30 【市内】

(土曜、日曜、祝日は運休いたします。)

当苑の見学を希望される方々へお電話下さいますと、送迎いたします。お気軽にお問い合わせください。

Tel 0965-33-3813

- ・ 民謡クラブ 一日
- ・ ショッピング (トライアル) 三日
- ・ 囑託医健診 十日
- ・ カラオケクラブ 十一日
- ・ 民謡クラブ 十五日
- ・ 一日レストラン 十六日
- ・ 八代乳児院との交流会 十七日
- ・ すずらん苑父の日 十九日
- ・ 書道クラブ 二十三日
- ・ 書道クラブ (自主練習) 二十四日
- ・ 六月誕生会 二十四日
- ・ カラオケクラブ 二十五日

六月の行事予定

