

# 緑新会

## 日々の出来事...

# 八十八夜 茶摘り



今年も新和町大宮地中山地区の清水製茶様にお世話になり、お茶摘みをさせていただきました。当日は朝から小雨が降っていた為中止かと思われましたが、次第に天気も良くなり、入居者様と共に沢山のお茶の葉を摘む事が出来ました。出来上がった新茶は「延命茶」と名付け、入居者様へお出ししたり、関係機関の皆様へお配りしております。



ギター演奏者と画家として活躍中のパロミータ（吉田和美様）が来苑して下さいました。楽しいギター演奏の中で参加された入居者様・ご利用者様の似顔絵も書いて下さいました。一枚の絵を約30秒程で仕上げられるプロの技に会場は拍手喝采でした。



## 栄養士便り



この季節になると暑さで食欲が落ちてきて食事として冷たい麺類を選びがちになると思います。しかし栄養面では、少し不足してしまいます。体力や抵抗力を維持するエネルギーを作り出す為に必要なビタミンB1を補わなければいけません。そこでビタミンB1を多く含む豚肉・うなぎ・大豆（大豆製品）・枝豆を添えて食べるのをお勧めします。

体の冷えが気になるならネギ・ニラのようなネギ類や生姜・にんにく・とうがらしなど逆に体の熱を逃して冷やすには・・・

きゅうり・とまと・なすなどの夏野菜が効果的です。

