

## 特別養護老人ホーム 三愛園



# しおかぜだより

令和7年5月号



桜も葉桜になり、いよいよ夏の訪れが聞こえてくるような、今日このごろですが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。日本には四季があります。その他に二十四節気があり、代表的なものとして、立春、立夏、立秋、立冬などがあります。さらに、節分や土用などの雑節があります。5月の雑節といえば、「八十八夜」が代表的なものです。八十八夜は、立春から数えて88日目が八十八夜になります。立春が毎年変動になりますので、2025年は、5月1日が八十八夜になります。八十八夜で思い出されるのは、歌にも出てくる茶摘です。今から新茶の季節になりますが、新茶には、カテキン、ビタミン、テアニンなどがたっぷりと含まれています。また、うまみがあり、香りもよいのが特徴です。この時期に摘んだお茶を飲むと、長生きするという言い伝えもあるそうです。5月は新茶を飲んで、気分をリフレッシュして過ごしていきたいと思います。利用者の皆様におかれましても、寄り添える介護を職員一同努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

介護主任 長友

### 4月のふれあいデー 甘酒の提供とコーヒーゼリー作り

