

葉が厚いぶん、味わいは重厚、香りが強い。この特徴がヨーロッパで好まれたのかもしれないね。摘んだ茶葉は、江戸時代からずっと変わらない「狭山火入れ」と呼ばれる独特な製法でお茶にします。手間がかかりますが、甘みと保存性を引き出す製法。なぜ手間をかけたか。埼玉の気候では茶葉の収穫は年に二回だけ（温暖な鹿児島では五回）。収穫量が少ないからこそ、こだわって情熱を注いだのでしよう。希少性が、質と価値につながった、と言えます。

ところで、世に通所施設は多く、それぞれ特色ある中、専門職が個別にリハを提供するポヌールデイケアは、いわば希少な狭山茶!? どうぞ味わい尽くして下さい。

### 野にも山にも 若葉がしげる

夏も近づく八十八夜・・・。「八十八夜」とは、立春から数えて八十八日目、五月初旬の、茶摘み作業を始める目安の日のこと。この日に摘んだ新茶を飲めば、一年を元気にさわやかに過ごせる、と云われています。

わが埼玉には「狭山茶」がありますね。狭山茶の歴史は長く、鎌倉時代までさかのぼり、幕末から明治にかけては、外国人商人によって横浜港からヨーロッパ各地へ「SAYAMA」の名で輸出され、珍重された銘茶です。

埼玉は茶産地としては日本の最北。冬は霜が降りる冷涼地なので、茶葉に厚みがあります。

午後の調理レクで、  
きれいな色のフワフワ抹茶蒸しパンを作りました。  
蒸したては格別でしたわ。



4月から新しいイベント食「花想い」シリーズが始まりました!

## 今年も『暑熱順化』を始める時期になりました！

『暑熱順化』とは、体が暑さに慣れること。  
暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。  
熱中症は命にかかわることがあります。  
台風や大雨等の災害と同様、熱中症に対しても「防災意識」を持つことが必要です。  
熱中症は予防できる気象災害。「備える」意識が重要です。

### どうやって備える？

軽い筋トレ、体操、運動、湯船につかる入浴など、汗をかくことを週3回程度意識的におこなって、体を慣れさせていきます。  
そう！ポヌールデイで暑熱順化できるんです！

◎リハスタッフの指導のもと、ひとりひとりに適した運動

◎介護スタッフの介助や声掛け・見守りのもと、安全に入浴

可能であれば、週3回程度の継続利用をおすすめします。

熱中症という気象災害に、しっかり備えましょう！！

足を肩幅に開き、  
おなかに力を入れて



背中を伸ばしたまま  
前傾して、止めます。  
ゆっくり戻りましょう。



※息を止めずにおこないます。

おなかに力を入れ、  
足うらでマットを  
押して



おしりを少し浮かせ、  
止めます。  
ゆっくりおろしましょう。

