



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

# しゅくがわら

ち い き ほ う か つ し え ん

## 地域包括支援センターだより

発行元：しゅくがわら地域包括支援センター

日に日に寒さが厳しくなるこの頃、皆さまいかがお過ごしですか？

2月は、和風月明で「如月(きさらぎ)」と呼ばれます。「きさらぎ」の語源は諸説ある中、寒さ厳しい時期に、衣をさらに着る＝衣更着(きさらぎ)という説が有力です。

また、中国では2月を「如月(にょげつ)」と表し、如月には「冬が終わり万物が少しずつ動き出す」という意味があるそうです。身近な所にも、寒い中ひっそりと準備を始めている小さな春がみつかるかもしれませんね。

左右のイラストで違うところを **5** か所みつけてください 答えは裏→

ま  
ち  
が  
い  
さ  
が  
し



出展：知の種無料プリント

しゅくがわら地域包括支援センターとは…

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で元気に暮らし続けることができるよう、川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、公的な相談機関です。

**相談 無料**  
お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター

☎ (044)930-5151



ほと一息

# お茶

世界中で親しまれているお茶。ここでは代表的な身近なお茶を紹介します。気分によって色々なお茶を楽しんでみませんか？  
新しいお気に入りのお茶が見つかるかも？！

## 煎茶



日本で生産量が最も多いお茶。程よい渋みと、青々しい爽やかな香りや色が特徴です。

生葉の蒸し時間を煎茶の2倍以上長くしたものは深蒸し煎茶と呼ばれ、濃い緑色と濃厚な甘みの特徴です。

## 番茶



新芽が伸びて硬くなった茶葉や茎などを原料としたお茶。独特の香ばしさがあり、さっぱりした味です。

カフェインが少ない為、体にやさしいお茶と言われています。

## ほうじ茶

新芽が伸びて硬くなった茶葉や茎などを原料としたお茶。

独特の香ばしさがあり、さっぱりした味です。緑茶を焦がさないようにフライパンやホットプレートで炒れば手作りほうじ茶が楽しめます。

## ウーロン茶

中国茶の一種で、茶葉を途中まで発酵させたお茶。煎茶に比べて、一度に抽出される成分が少ないとされているため、五煎目くらいまでおいしく飲むことができます。と言われます。

## 紅茶



緑茶を作る過程で、茶葉を発酵させたお茶。生産される産地によって味が様々で、種類も豊富。

世界20ヶ国以上で生産されており、なんとお茶の生産量の約70%を紅茶が占めています。

## 玄米茶



番茶や煎茶などに水に浸して蒸し、炒った米を、ほぼ同量加えたお茶。炒ったお米の香ばしさと、お茶の香りの両方を楽しめます。

## しゅくがわら地域包括支援センター

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で元気に暮らし続けることができるよう、川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、公的な相談機関です。

(044)

お気軽にご相談ください

相談  
無料

☎ 930-5151



## まちがいさがしこたえ

