

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2020.7月号

お茶飲んでますか？

利用者様に、サバティで飲んでいただいているお茶の種類、皆さんご存じでしたでしょうか？朝の来所時や、マシンリハビリの合間にもお出ししています。正解は、ほうじ茶なんです！正解しましたか？ほうじ茶をサバティで飲むようになってから、家でもほうじ茶を飲むようになった利用者様もいらっしゃるようです。ほうじ茶って、飲むとなんだかほっこりというか、ちょっとリラックスしませんか？

この正体...実は、ほうじ茶には「テアニン」という栄養素が含まれているそうなんです。この「テアニン」には、お茶に含まれているうまみを始めとする成分の他に、甘みやリラックス作用があるとされています。睡眠状態を改善して、起床時の疲労感であったり眠気も軽減する働きがあります。また、ストレスまで取り除いてくれる働きもあるようです。強火で煎じている為、お茶の葉はちょっと濃い色をしていますね。強火で煎ることで、タンニンと呼ばれる苦みを飛ばして、飲みやすく香ばしいすっきりとした味になるのが特徴だそうですよ。今年も暑くなりそうな気配です。今から体調を整えて、今年も頑張って乗り切りましょう。



夏だ！

以前に見られていた一般的なヒマワリは、背が高くて茎が太く葉が大きい花でした。最近では、西洋ヒマワリと呼ぶらしいですが、背も低くてこじんまりした可愛い種類が、庭先にたくさん咲いている光景をよく目にするようになりました。この折り紙のヒマワリは、そんな景色をふっと思い出させてくれるようです。ヒマワリの花言葉は、「あなただけを見つめている」という情熱的な花。夏の風物詩は、利用者様やお客様の目をひくと思います。このヒマワリにお客様をお迎えしてもらいたく、玄関付近に飾りました。まだまだ豪華になることと思います。



きれいな花々に癒されます

利用者様から色々なお花をたくさんいただき、いつも本当にありがとうございます。いつもホールが豪華です。中でも一番人気のあった花は、アジサイの花でした。アジサイの花は、なんと2000種類の品種があるらしく、毒のある品種もあるそうなんです。きれいな物には何とかって言いますが、色や香りを嗅ぐことで精神面が落ち着き、疲労や不安、緊張等をほぐしてくれます。例えば赤等の色の濃い花びらには、行動力を湧き起こし自信や勇気が出る効果があるので、元気がない日は是非!赤や黄色など鮮やかな色の花で、パワーや活力を貰ってくださいね。お勧めです。



見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型: 9:00~17:00
 ・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **088-837-1081**
 ファックス **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<https://www.cavaty.jp/>



7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

5日…… 11日……
 17日…… 20日……
 27日……