



4月も後半になり、暖かく過ごしやすい日が増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は3月から気温の高くなる日が多く、桜の見頃もあっという間に過ぎてしまいました。花粉の大量飛散もあり、花粉症の方は大変な毎日をお過ごしかと思います。その為、まだまだマスクを着用している方が多いですね。しかし、これまでの感染症対策による制限の多い毎日から徐々に日常に戻り、街中でも海外からの旅行客も見かけるようになってきました。スポーツの試合観戦や様々なイベントでの声援も戻ってきました。もうすぐ大型連休もあります。感染対策を行いながらも明るく楽しい話題が増えていくといいですね。



## 熱中症にご注意を！

4月に入り、日中は汗ばむような陽気の日も増えてきました。近年は1年を通してマスクを着用する生活が続いていたこともあり、5月ごろから熱中症で搬送される方が多数出ています。今年も気温が高くなることが予想されています。今の時季は朝晩との気温差もあり、身体が変化についていけず、体調を崩しやすいです。今から暑い夏に備えましょう。

○こまめな水分補給を心がけましょう・・・熱中症対策にはまず水分補給です。のどの渇きを感じる前に少しずつ補給するようにしましょう。

○脱ぎ着しやすい服装・・・朝晩と日中の気温差が大きい時季です。脱ぎ着しやすい服装で温度差による身体への負担を軽減しましょう。

○規則正しい生活を・・・睡眠時間をしっかり確保し、バランスの良い食事を摂るよう心がけましょう。

○適度な運動や入浴を・・・簡単なストレッチや湯船に浸かって入浴することで適度に汗をかき、熱を溜め込まない身体にしましょう。



水分補給におすすめ・・・

水に溶いて使用する粉末タイプ飲料

水分補給飲料 **ウォーターメイト**

アップル/スポーツドリンク風味/グレープ

600g **各1,160円(税込)**



## 八十八夜

八十八夜とは立春から88日目という意味で今年は5月2日です。八十八夜は季節の移り変わりの目安となる雑節のひとつです。八十八夜は春から夏に移り変わる節目の日、夏の準備を始める日、縁起の良い日と言われています。八十八夜を過ぎれば晩霜も終わり、気候が安定することから、種まきや茶摘みなどの農作業の基準とされることが多いです。茶摘みのイメージが強いですが、実際には茶摘みの時期は産地やその年の気候で異なるようです。

### —美味しいお茶の入れ方—

新茶の季節がやってきました。しずきのある富士、富士宮市周辺でもお茶畑が多数あり特産品のひとつとなっています。少し手間をかけ、美味しい新茶を楽しみましょう。

#### 【入れ方】

茶葉の量・・・5～6g（大さじ約2杯）

お湯の温度・・・70～80℃（横ゆれして湯気が上がる程度）

お湯の量・・・180cc（1人60cc×3人分）

浸出時間・・・蓋をして約1分間くらい



- 1 お湯を人数分の湯のみにつぎます。
- 2 急須に茶葉を入れます
- 3 あらかじめついでおいた湯のみのお湯をゆっくり急須に注ぎ、その後約1分ほど、お茶の葉が開くまで静かに待ちます。約1分くらい経って、お茶の葉が開いたら、お好みの濃さに合わせて急須を3～5回廻して湯のみに均等につぎ分けます。
- 4 つぎ始めは薄く、徐々に濃くなるのでお茶の濃さが均等になるよう注ぎまわします。注ぐときは急須に残らないように、最後の一滴までしぼるように注ぎきってください。この時季しか楽しめない新茶。ゆっくり時間を掛けて楽しむのもいいですね。

### ～ゴールデンウィーク期間の受発注について～



4月29日(土)～5月7日(日)の期間、しずきは通常営業しておりますが卸元の休業によりご注文いただいてから配達までにお時間をいただく場合がございます。この期間内に配達ご希望のオムツ、衛生用品、その他商品のご注文は4月25日(火)までをお願い致します。ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。

介護の応援隊

しずき

〒416-0907

富士市中島 480-1

TEL 0545-65-9191

FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美



twitter: kalgo\_shizuki



Instagram: 朝霧高原テイサービス



TikTok: SHIZUKI.day