



## < 今月の目標 >



暑くなってきたので、こまめに

水分をとりましょう！



感染症予防で、マスクを使用することが日常となっております。しかし、マスクの着用により、口元の温度は3℃ぐらい上昇し、呼吸もしにくく、心拍数や呼吸数も増えるそうです。時々マスクを外したり、汗で湿ったマスクは通気性が悪くなるため、適度に取り替えると良いそうです。

### ～ お茶について～

皆様が普段好んで飲まれるお茶の違い、ご存知でしょうか？製造方法の違いで、様々な種類のお茶になります。収穫後、茶葉に含まれる酵素の働きで発酵し緑色から褐色に変化します。

・蒸す→揉む→乾かす→緑茶



・しおれさせる→炒める→揉む→乾かす→ウーロン茶

・しおれさせる→揉む→さらにしおれさせる→乾かす→紅茶

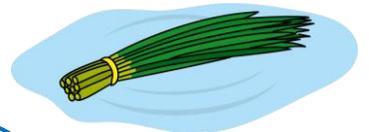
こんなことを考えながら、美味しくお茶を飲んでみて下さい。

# お父さんいつも ありがとう



父の日に合わせて、メッセージカードを作成しました。  
皆様それぞれ好みの色を選び、ステキなカードが出来上がりました。  
昼食には父の日特別メニューがありました。

## お誕生日おめでとうございます



これからも元気にお過ごし下さい

旧節句に  
合わせて、菖蒲湯  
を楽しんでいただき  
ました。  
厄除け、血行促進、  
腰痛などに効果があると  
言われています。

### ～ お 願 い ～

緊急事態宣言は解除となりましたが  
毎日、ニュースでは感染者の情報が  
流れています。体調を崩した場合は  
早めの対応、相談をお願い致します。  
手洗い、うがいも忘れずに！！

### 今月の行事

- ・誕生会
- ・特別メニュー
- ・たなばた週間