

とらいむ便り

5月

☆ご来所のみなさま☆

新緑美しい5月になりました。立春から数えて88日目を八十八夜といい、5月初めが新茶の摘み頃となっています。冬の寒さの中で養分が蓄えられた茶の新芽は旨味も多く「新茶を飲むと長生きできる」と昔から言われています。近年は緑茶の様々な効能が「身体とこころの健康に効く妙薬」として注目されています。緑茶の他、紅茶、ウーロン茶は色も味も異なりますが、同じツバキ科の葉っぱから作られます。緑茶は茶葉を蒸して乾燥後に揉み、紅茶、ウーロン茶は茶葉を最初に発酵させます。紅茶は完全発酵、ウーロン茶は半発酵にする特徴があります。夏に良く飲む麦茶は、炒った大麦やはだか麦を煮出したものです。とらいむでは、緑茶・麦茶・紅茶に加えてコーヒーのドリンクサーバーがあります。とびきりの味と香りとまではいきませんが、お茶は気持ちをリラックスさせ、会話を和やかにします。一人でも、複数でも居心地の良い時間をお茶と共にお過ごしください。そしてご自宅では、この時期、新茶の香りとお味を楽しんでみてはいかがでしょうか？

＊マスク・消毒等 各自での感染予防をお願い致します。



★5月の生活力アップセミナーのご案内★



音楽療法士さんといっしょに 音楽を楽しもう！

【日時】5月12日（金）10:30～11:30

【場所】とらいむ

オープンスペース



園芸療法士さんといっしょに 園芸を楽しもう☆

【日時】5月17日（水）14:00～16:00

【場所】とらいむ 多目的室

- ・ジャガイモの芽かきと土寄せ
- ・トマトの苗の植え付け



★参加を希望される方へお願い★

プログラムの参加人数を制限させていただいております。

お手数おかけしますが、必ず事前に申し込みをお願いいたします！

★プログラム参加申し込み方法

とらいむ登録メンバーの方：事前にお電話または来館時にお申し込みください。

上記以外の方：申し込み用紙への記入が必要となります。

お電話にてお問い合わせください。

【R5年度の生活力アップセミナーの予定】

★音楽プログラム（奇数月の第1金曜日・10:30～11:30）

★植物プログラム（毎月第3水曜日・14:00～16:00）

★アロマセラピー（偶数月の第4月曜日・13:30～16:00）

※各プログラムの詳細は、案内チラシやお電話、来館時にお問い合わせください。

今後、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。



発行：地域生活サポートセンターとらいむ

住所：鎌倉市由比ガ浜2-2-40 KFビル4階 電話：0467-61-3205

受付時間：月曜日～金曜日（祝日は除く） 9:30～17:00

ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp/trymmm/>

運営主体：特定非営利活動法人 地域生活サポートまいんど

法人ホームページアドレス <http://www.npo-mind.com/>



5月の休館日

● 日曜日・祝日・第5土曜日

日曜日	7日	14日	21日	28日
祝日	3日（憲法記念日）	4日（みどりの日）		
	5日（こどもの日）			
第5土曜日	なし			