



かわら版

第85号

筑波地域包括支援センター

TEL ; 828-5806

令和7年5月1日号

5月と言えば、暑からず、寒からずの良い季節です。しかし、異常気象の折、暑さに慣れていないからだには、堪える暑さの日もあります。気温と相談し、衣類の調整・水分補給などで体調を整えながら過ごしましょう。

5月1日は、八十八夜にあたります。新茶の美味しい季節です。新緑になった筑波山や田を眺めながらおいしいお茶で一休みしましょう。*** 八十八夜・・立秋から数えて88日目**



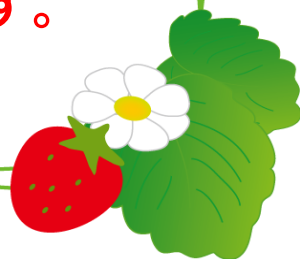
5月の第2日曜日と言えば「母の日」です。アメリカから伝えられたとされていますが、生きていれば赤いカーネーション、亡くなっていれば白いカーネーションとされます。6月の第3日曜日には父の日もあります。

筑波地域包括からのお知らせ

5月9日・23日（金）10時～ Well-being体操
場所；市民研修センター

6月6日・13日・20日・27日・7月4日（金）10時～
フレイルサポート教室 場所；市民ホールつくばね

仲間と一緒にからだを動かしたり、為になるお話を聞きませんか。参加ご希望の方は、筑波包括（828-5806）迄ご連絡ください。*** 詳細は、回覧板にて回ります。**





空欄を埋めてみましょう。

題名

○○○^①み

夏も近づく○○○^②夜

野にも山にも○○○^③が茂る

あれに見えるは○○○^④みじやないか

あかねだすきに菅の○○○^⑤



○○○^⑥つづきの今日このごろを

心○○○^⑦に摘みつつ歌ふ

摘めよ摘め摘め摘まねばならぬ

摘まにや○○○^⑧の茶にならぬ

春の筑波山～カタクリの花、新緑、つつじの春のリレー～

春爛漫の筑波山において令和7年3月25日（火）～5月18日（日）まで「**春の筑波山**」キャンペーンを実施しています。

3月下旬～4月中旬 **カタクリの花**（筑波山頂カタクリの里・自然研究路）

4月中旬～5月中旬 **新緑**（筑波山全域）

4月上旬～中旬 **山桜**（筑波山梅林・パープルライン）

4月下旬 **ニリンソウ**（筑波山頂付近）

4月下旬～5月中旬 **つつじ**（ケーブルカー沿線など）

春夏秋冬のある筑波山、色鮮やかになる春筑波山の移ろいを是非、鑑賞してみてください。又、筑波山の「山グルメ」も充実しています。目で楽しみ、食を味わい、春を満喫してください。



⑧ 日本
⑦ のどか
⑥ 日和
⑤ 笠
④ 茶摘
③ 若葉
② 八十八
① 茶摘
答