



筑波地域包括支援センター



令和6年5月1日 第73号 ☎828-5806

青葉を吹き渡る快い風が吹く季節となりました。

5月1日は八十八夜にあたります。新茶の美味しい時期になりました。新茶は栄養が豊富、うまみ・香りも特徴です。茨城県にもお茶の産地があるのをご存知ですか。

猿島茶；江戸時代から栽培され、後に宇治の技術を取り入れ、日本最初に海外輸出されたお茶です。

奥久慈茶；山間地で栽培され特有の色沢の良さと香気があります。

北限の茶産地としても知られます。

古内茶；室町時代に始まったとされています。水戸光圀公も

愛したとされ、後味すっきり・

甘みと苦味のバランスが程よいお茶です。



筑波山のツツジ

筑波山には、約三千本ものツツジがあります。

4月下旬に山麓から徐々に山頂へ咲き始めます。

つつじヶ丘やケーブルカー脇等多種多様な美しいツツジが群生しています。又、緑も鮮やかな季節、目の保養にお出かけしてみてもいいでしょう。



ツツジの花言葉は、「私の為にお身体を大切に」「もろさ、はかなさ」等色によっても違います。

又、ツツジの花には毒性がありますが、小さいころ花の蜜を吸ったりしませんでしたか？結構危険なことを子供の頃はしていたなあとと思います。





茨城県の名所です。空欄に漢字を入れていきましょう。

- ①筑○山 ②水戸○楽園 ③牛久○仏
④宝○山 ⑤大洗水○館 ⑥鹿島神○
⑦○田の滝 ⑧大洗○前神社
⑨ひたち○浜公園 ⑩小田城初代八田○家
(戦国最弱) 15代小田○治

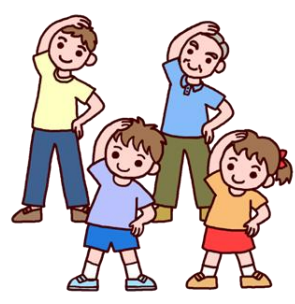


✨ フレイルサポート教室開催します ✨



からだるところに栄養を届けましょう。

日にち	6/14 (金)	6/28 (金)	7/12 (金)
時 間	午前 10時から 12時		
内 容	知っておこう 運動の話 体力測定	知っておくべき 認知症の話	あたまとからだの レクリエーション
場 所	市民ホールつくばね2階会議室 (北条5060番地)		



対象者；65歳以上の市民
とその家族
定 員；先着30名程度
参加費；無料

申込先：筑波地域包括支援センター迄
828-5806



答①波②偕③大④篋⑤族⑥宮⑦袋⑧磯⑨海⑩知・氏