



令和7年10月

ハピネス通信



第107号



夏の最後に花火を
楽しみました





10月1日は「コーヒーの日」です。1983年に全日本コーヒー協会によって制定され、2015年から世界共通となりました。

コーヒーの日が制定された背景にはブラジルでコーヒー豆の収穫時期やサイクルによって世界のコーヒー流通に大きな影響があるためであり、コーヒー需要が高まる時期だからです。

また、同じ10月1日は「日本茶の日」でもあります。天正15（1587）年10月1日、豊臣秀吉が北野大茶湯（きたのおおちゃのゆ）を開催し、日本茶が大衆に広まったとして、飲料メーカーの株式会社伊藤園さんが日本茶の日と制定しました。

コーヒーと日本茶は、日常的に楽しまれる飲み物として健康にも注目されています。コーヒーにはカフェインとポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれ、覚醒作用による集中力向上や脂肪燃焼、さらに強力な抗酸化作用で老化や生活習慣病の予防が期待できます。一方、日本茶、特に緑茶はカテキンを豊富に含み、腸内環境を整え、血糖値の急上昇を抑制する効果があります。近年の研究では、両者を組み合わせて摂取することで、互いの健康効果を高めつつカフェイン過剰の刺激を和らげる相乗効果も報告されており、糖尿病や心臓病のリスク低減、脂肪燃焼促進に寄与するとされています。適量を守り、朝や運動前に楽しむことで、日常の健康維持に役立つ理想的な習慣を心がけましょう。



医務室より

●入所利用者様・ご家族様へご連絡●

①インフルエンザ予防接種を11月の医師診察時に予定しています。同封してあるインフルエンザ予防接種申し込み用紙と予診票に記載して頂き、10月31日（金）までにハピネス浜野医務室へ提出して頂きますようお願いします。

予診票の下にある本人又は保護者署名欄も必ず記入をお願いします。

②9月に実施しました健康診断の結果を同封いたしました。ご覧の上、ご不明な点等ありましたら、ご連絡下さい。

11月行事予定・連絡等

【日中活動】

- 各階ごとに活動中

【11月行事予定】

- インフルエンザ予防接種
- 車いすダンス（ボランティア）
- 歌を楽しむ会（ボランティア）

【理美容サービス予定】

- アラモード 11月10日（月）
- 髪人 11月18日（火）

