



ケアサポート志保 いほっこいだより

株式会社 志保
富士宮市野中1044-3
TEL : 0544-22-0166
FAX : 0544-66-4722
監修 石川

発行日
R8.10.5

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。皆様はどうお過ごしでしょうか。そんな秋といえば、金木犀**!!

金木犀といえば…秋の香り

金木犀の香りは、不安や緊張を和らげる効果があるといわれています。その為、安眠効果があるのだそうです。薬膳では金木犀を【桂花（けいか）】と言い、いろいろな効能があります。冷えの改善や、血流が悪くなることによる痛みや生理痛の緩和、痰や咳を散らす効果があります。また、その独特の香りは体内の気の巡りを整え、鬱々した気分を晴らしてくれます。

～金木犀レシピをご紹介します～

金木犀のシロップ

ふんわり香る
金木犀の香りを
ぎゅっと閉じ込めた
シロップです。

材料

- ・金木犀の花 … 50g
- ・水 … 300ml
- ・グラニュー糖 … 300g
- ・レモン汁 … 大さじ1

作り方

- ① 金木犀の花をやさしく洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ② 鍋に水とグラニュー糖を入れ、火にかけて、砂糖が溶けたら金木犀の花を加える。
- ③ 弱火で5分ほど煮て、火を止めてレモン汁を加える。そのまま冷まして、ザルでこす。
- ④ 清潔な瓶に入れて冷蔵庫で保存する。
(1週間ほどで飲み切りましょう)

楽しみ方いろいろ♪

- ・炭酸水で割って、さわやかドリンクに
- ・紅茶に入れて、香りを楽しんで
- ・ヨーグルトやパンケーキにかけても◎



冷蔵庫で2週間ほど
保存できます。

この時期にしか作れない
金木犀のシロップを作って
金木犀の時期にしか作れない
金木犀のシロップを作って
金木犀の時期にしか作れない
金木犀のシロップを作って

現在のケアサポート志保

・グループホーム

残り

2 室

空き状況

・訪問介護

空き状況

あり

平日の医療的ケア(喀痰吸引や経管栄養)が必要な方の訪問介護も可能です！

志保のお庭で
み～つけた！



9月中旬のお話になりますが、
志保のお庭で小さな夏を発見しました。
蝉の抜け殻です。

蝉の抜け殻は、『幸運』、『再生と復活』、
『大きな成長』を象徴する縁起の良いもの
とされているそうです。

ですが、ここ数年の日本はセミの鳴き
声を聞くことが少なくなったと思いま
す。蝉は35℃以上の厳しい暑さになる
と活動が鈍って鳴かなくなってしまう
ことがあるそうです。

雨が降らない乾燥した日が続くと、成虫が暑さに耐えられず弱ってしまったり、地中から
出てくるタイミングを失ったりすることが影響する場合もあるそうです。

なので、志保の庭にたくさんの蝉の抜け殻を発見した今年の夏～秋は、小さな命がたくさん
生まれたということで、とても嬉しく思います！



お問い合わせはこちら

☎.0544-22-0166 📠.0544-66-4722

Mail.keasaportshiho@yahoo.co.jp



志保HP

ブログ

編集後記

少しづつ秋が感じられるようになってきました。金木犀の香りに包まれ、身体も心も癒されながら過ごす秋の時
間・・・*美味いものを食べたり、温かい飲み物を飲んで、リラックスできる時間を作りながら過ごしていきたい
と思います。