

瓦版

# 「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

今年もお世話になりました



あっという間に年末になりました。  
2025年はみなさんにとってどのような一年でしたか？  
2026年も皆さんのが「ほな、いこか！」  
と前向きに思えるような情報を  
発信できたらと思います。  
良いお年をお迎えください。



## 茶と健康

日本で古くから親しまれている緑茶には  
“カテキン”と呼ばれる成分が多く含まれています。

### カテキンには

抗酸化、抗がん、抗動脈硬化、  
血中コレステロール抑制、抗菌、抗ウイルス、  
虫歯予防、腸内環境の改善、消臭、  
血圧上昇抑制など、  
様々な良い効果があります。

★茶葉はお湯の温度で出てくる成分量が変化します。

カテキンは80度以上の高温で出てきます。

寒い冬を健康に乗り切れるように、ホッと一息  
あたたかい緑茶を飲んでみませんか。

(参考)

農林水産省HP：日本茶インストラクターに聞いた 緑茶のおいしい淹れ方 [https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1704/spe1\\_04.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1704/spe1_04.html)  
農林水産省HP：茶の機能性について「茶の健康効果20選」  
<https://www.maff.go.jp/seisan/tokusant/cha/ocha.html>



令和7年  
12月号

発行・  
問い合わせ先  
生駒市  
地域包括ケア推進課  
0743-74-1111  
(代表)

今月のクイズ  
大晦日の別称は次のうちどれでしょう

- ①大つごもり
- ②大すごもり
- ③大とくもり



答えは裏面に！

令和8年  
1月

# 毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。



日	月	火	水	木	金	土
		 答え ①大つごもり		1 □お話 □体操 □水分 □散歩	2 □お話 □体操 □水分 □散歩	3 □お話 □体操 □水分 □散歩
4 □お話 □体操 □水分 □散歩	5 □お話 □体操 □水分 □散歩	6 □お話 □体操 □水分 □散歩	7 □お話 □体操 □水分 □散歩	8 □お話 □体操 □水分 □散歩	9 □お話 □体操 □水分 □散歩	10 □お話 □体操 □水分 □散歩
11 □お話 □体操 □水分 □散歩	12 □お話 □体操 □水分 □散歩	13 □お話 □体操 □水分 □散歩	14 □お話 □体操 □水分 □散歩	15 □お話 □体操 □水分 □散歩	16 □お話 □体操 □水分 □散歩	17 □お話 □体操 □水分 □散歩
18 □お話 □体操 □水分 □散歩	19 □お話 □体操 □水分 □散歩	20 □お話 □体操 □水分 □散歩	21 □お話 □体操 □水分 □散歩	22 □お話 □体操 □水分 □散歩	23 □お話 □体操 □水分 □散歩	24 □お話 □体操 □水分 □散歩
25 □お話 □体操 □水分 □散歩	26 □お話 □体操 □水分 □散歩	27 □お話 □体操 □水分 □散歩	28 □お話 □体操 □水分 □散歩	29 □お話 □体操 □水分 □散歩	30 □お話 □体操 □水分 □散歩	31 □お話 □体操 □水分 □散歩

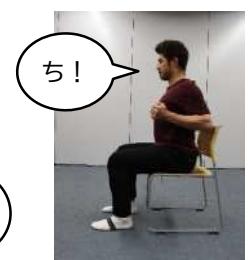
今月の体操  
ボート漕ぎ



しっかりと  
床を踏み  
脇をしめます。



脇をしめた  
まま前へならえ



ち！

い

8回を目安に  
やってみよう！

ボートを漕ぐよう  
に腕を引きます

※体操は痛みがでないよう行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。