

# お茶新聞

## 灯台下暗しとはこのことか、お茶の効用再発見



**お茶で、脳の疲れを取る**今年も何とか、一番茶が終わりやれやれと思っていたら、もう二番茶の始まる頃、一番茶の疲れが取れないうちに二番茶突入か、疲れを感じたら休みを取る、といっても仕事がいっぱい貯まって、かえってストレスになるし、睡眠を多めにとるとか、サプリメントを飲もうとか考えていたところに、日本テレビの「世界一受けたい授業」という番組で疲れを感じるのは脳が疲れを感じるからで、それを癒すために茶葉から出る、お茶の香りがいいそうです。その香りは、青葉アルコールで自律神経系の疲れを取ってくれるそうです。寝る前に茶缶に入れた茶葉のにおいを嗅ぐとぐっすり寝られてよいそうです。だとすると、私は年がら年中お茶のにおいを嗅いでいる私は、いつも癒されてるはずなんですけど、今年は仕事の量が足りなかったかな。確かにいつでも、どこでも熟睡するのは、得意ですけどね。



### 2007年 新茶号

発行元  
亀山市辺法寺町  
811  
市川大楽園製茶  
お茶新聞編集部  
電話 0595-85-0321  
FAX0595-85-3005  
<http://www.shopmie.com/dairakuen>

**その後も次々と外国人農業体験者の申し込みがありました。**  
一番茶の時期の前後して、農業体験の申し込みがありました。私は、四月始めまで、ハワイドというイギリス人青年を受け入れた体験があります。その経験から、体験者の受け入れは、かなりの気を使うので、一番茶や二番茶などの集中力の必要な季節には受け入れは無理と決めていたので、何組かお断りしました。  
ちなみに、貧乏旅行（失礼！）的なスタイルで、旅行している外国人がいるのにまず驚きました。日本ブームではあるのかもしいないし、普通に観光地でないところを回ろうと思うとかなりお金がかかるのかもしれない。今度も都合が合えば受けれてみようかなと思っっています。手伝ってもらってもかえって、疲れるといふ面はありますね。



**茶畑便り** 一番茶が終わり今年も、久しぶりにうちの店の前を、中刈り（ちゅうがり）しました。普通は数年に一度ぐらいやると良いと言われています。茶園の高さを、低くするためと、枝や芽の数を減らして、品質をよくするためにやります。お客様の中には枯れていると勘違いした人もいました。赤くむけた茶園を見ると、私も暑苦しい気がします。でも六月下旬の時点で、もう新芽が出ています。八月には三番茶が収穫できるほど、ワシワシ伸びてきます。