

肌寒い日が続き、暖かいお茶が美味しい季節になりました。
みなさんお茶は毎日飲んでいますか？お茶には、驚きの効果がたくさん。
今回は健康と美肌に効くお茶についてご紹介します。

お茶雑学

歴史



効果



成分：カテキン、カフェイン、アミノ酸、ビタミン etc.

効果：お茶は、昔は薬だったと言われるほど、様々な効果があります。コレステロールの低下、体脂肪低下作用、がん予防、虫歯予防など体の健康効果から、口臭予防、持久力増加、二日酔い防止、夜間の視力維持など日常生活に役立つ効果まで。女性に嬉しい美肌効果もあり、緑茶には、ビタミン C が緑茶三杯でりんご一個に匹敵するほどたくさん含まれています。

日本一



使い方



お茶は、飲む以外にも色々使えるって知ってましたか？

- ①うがい：お茶には抗菌作用があります。のどがイガイガするとき、緑茶でうがいしてみてください。
- ②消臭：出がらしのお茶は、臭い消しに活用できます。出がらしを網に取って乾燥させ、ガーゼや布に包んでサシェ（香り袋）にしたり、小鉢に入れて置けば気になる匂いを消してくれます。
- ③緑茶風呂：出がらしを布やお茶パックに入れ、緑茶風呂に。お茶のいい香りでリラックス。ビタミンCでお肌に効果的。
- ④化粧水：お風呂だけでなく化粧水としても。既製品もたくさんありますが、薄く入れたお茶にクエン酸ほんの少しとグリセリンを入れると、手作り化粧水として顔や全身に使えます。

シンカのスタッフにインタビュー！

お茶を習っているシンカのスタッフに
お茶の魅力についてインタビューしてきました♪

お茶を始めてかれこれ 20 年近く…。お茶菓子や道具で季節感を楽しめることが魅力です。一期一会のように、思いやりを持って取り組むことを大切にしています。（CD・加藤）

人への気遣いやおもてなしの精神を学びたいと思い、半年前からお茶を習っています。今度、町内のイベントでお茶を振舞うので楽しみです。（経理・池本）

“祝” 完成
OH ! my home

● O さんの家 ● 半田市

●家づくりの話を聞かせてください

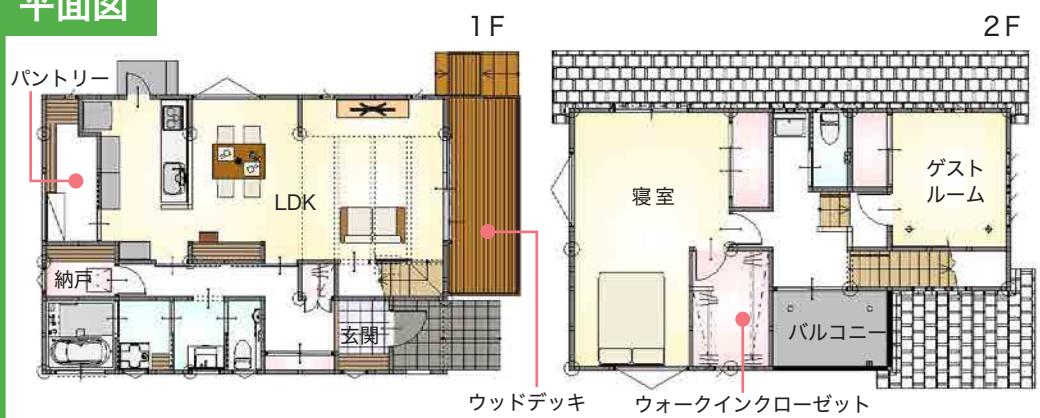
家を建てようと決めてから、どこで家を建てようかと悩みました。そんな中、シンカさんの建てた家を見れば見るほど私たちもこんな素敵な家が建てたいと、どんどん惹かれていき、お願いすることに決めました。

土地探しからのスタートでしたが、水野さんが一緒に根気強く探してくださり、とても気にいる土地に巡り合いました。いよいよ家づくりがスタートしましたが、厳しい厳しい建築条件。その中に古田さんは、私たちの希望をすべて詰め込んでくださいました。ボヤっとしたイメージを形にできたのは、藤村さんのかっこいいセンスのおかげです。建築中は谷崎さんのLINEがとても楽しみで、なかなか現場に行けない中、本当にありがとうございました。杉浦棟梁の匠の技には感動しっぱなしで、憧れのウッドデッキは野々山さんがバツチ実現してくださいました。

私たちの大切な家に携わってくださったすべての方に感謝の気持ちでいっぱいです。大事に大事にします。本当にありがとうございました。



平面図



鬼みちまつり ランプシェード 点火レポート



今回で第15回目となった鬼みちまつり。瓦粘土で作られた「鬼あかり」をはじめとした、約2,000個のランプシェードが鬼道の沿道を彩りました。当時は、CINCA 俱楽部イベントで製作した『作品』も鬼道沿いに並び、17時の点灯式にはたくさんの関係者にCINCA ブースに集まっていただきました。みなさんありがとうございました！

光が灯された作品は、どれもとても良い雰囲気♪通行していく方から「素敵♪」と声をかけていただきました。CINCA 俱楽部では、鬼みちまつりに来年も引き続き参加していきたいと思います。お楽しみに。

シンカ
NEWS



ワークショップ
只今企画中！
お楽しみに♪

今年で
7回目！

お子様大歓迎♪
お餅をついでみませんか？

場所：シンカ Design Labo

2016.12.18(日) 10:00-14:00

毎年好評の『もちつき大会』、今年も開催が決定しました。いつもシンカを応援してくださる皆様への感謝を込めて、12月18日(日)に行います。

詳細は11月中旬・特別号にてお知らせしますので、ご近所お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。