

# すまいる

vol.79 3月



## 分節

**2月の行事食**

福

豆ごはん  
厚焼き玉子  
揚げ出し豆腐  
つみれ汁

今年も恒例の豆まきが行われました！  
優しい青鬼・赤鬼が登場。  
場を盛り上げてくれました。ありがとう！  
笑顔で豆まき、  
そーれ、福は〜うち！

## 入浴の効果

入浴時間は15分から20分。汗をかく前に浴室から上がるようなイメージです。ストレスなどで疲れた体を休め、温浴効果により血行が促されたり、筋肉や関節を柔軟にし、体の疲れをとる効果があります。



次回は、ひな祭り行事の様子を掲載予定です。

