

すまいる

vol.79 3月



分節

2月の行事食

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。

