

どげんき通信

第 6 3 号
平成 2 8 年
(2016 年)
10 月 1 日発行



石川県での道中

皆さん、こんにちは！
店長の鏡です。最近、おふろの良さについて友人に教えていただき見直しました。日本は長寿世界一ですが、その要因が、お風呂へ入る文化だそうです。欧米諸国ではシャワーを浴びる文化なので、お湯に入りません。
そこで、お風呂の効果調べてみたところ、たくさんの方がありません。一番は血行が良くなり、自律神経に作用することです。

熱いお湯に入ると体を活動的にし、ぬるめのお湯に入ると心身を落ち着かせます。
私も、その話を聞いて夜お風呂に入るようにしたら、頭の抜け毛が劇的に減りました。(笑)頭の血行が促進されているのか薄毛にも効果がありました。

しかし、統計を見ると若い人ほどお風呂に入る人が少なくなってきました。す。銭湯も二十年前は、見かけましたが今はほとんどなくなってきました。体にとって、健康長寿に貢献している日本の文化「お風呂」に入り、いつまでも元気でいましょうね！

おせち料理のご予約受付中です！



お一人様向けからご家族向け、食事制限のある方まで、種類豊富に取り揃えております。詳しくは添付のおせちチラシをご覧ください☆

今月の歌コーナー

アルプス一万尺

アルプス一万尺

小槍(こやり)の上で

アルペン踊りを さあ踊りましょ

ランラララララララ

ランラララララララ

ランラララララララ

ラララララ

きのうみた夢

でっかいちいさい夢だよ

蚤(のみ)がリュックしよって

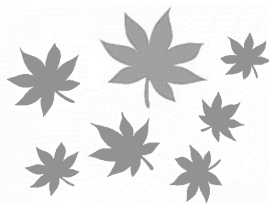
富士登山

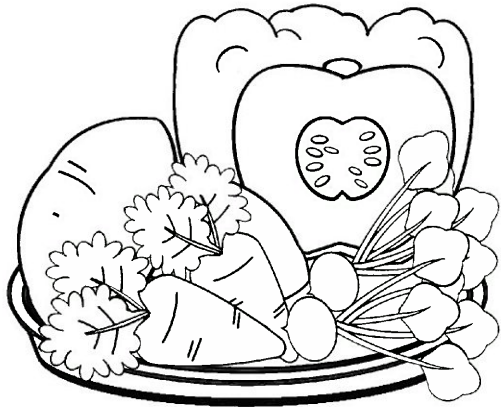
ランラララララララ

ランラララララララ

ランラララララララ

ラララララ





美味しい野菜達
(南瓜、かぶ、人参、さつまいも)



秋とたわむれる

ぬり絵でマンチエイジング！

ぬり絵をすませる、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
レッツトライ！

今月の特別弁当

10月27日(木)夕食



「カニクリームコロッケとエビフライ弁当」

今月の特別弁当は海の幸をご用意しました。
カニクリームコロッケは、口の中でトロッと
とろける優しい口当たりで、エビフライは
背から開き、見た目も華やかに仕上げました。
季節の野菜とともに、ぜひお楽しみ下さい。

☆☆☆

おしながき

カニクリームコロッケ、エビフライ、
キャベツのコンソメ煮、パンプキンサラダ、
ブロッコリーとコーンの和え物 など

追加や曜日変更でのご注文も承ります。店舗までご連絡ください！

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123

豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

今月の一枚☆

御油町のY様より、
素敵な折り紙を頂きました。
ありがとうございます！！

