

どげんき通信

第 103 号
令和 2 年
(2020 年)
2 月 1 日発行



わらっているつもりの店長

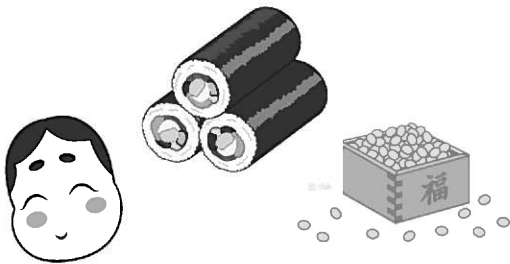
みなさんお元気ですか！店長のがみです。お正月は子供と一緒に実家へ帰省しました。その時に感じたのが、忙しくバタバタしてて笑う事が少ないなあと感じました。疑問に思い調べてみると、子供は一日に三百〜四百回も笑いますが、大人は十五回ほどになるようです。大人になると心が成熟して、ちよっとやそつとじゃ動じないので、笑う事も少なくなるのかともおもいます。

☆2月の行事☆

～節分～

2020年の節分の日は2月3日(月)です！

「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり恵方巻きを食べたりしましょう。



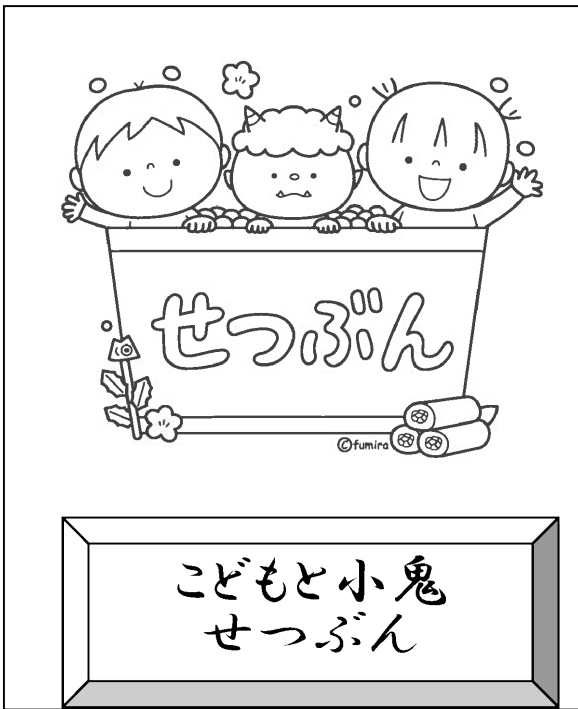
笑うことは、体にいいろんな良い効果があるといわれています。
・鎮痛効果・老化防止・癌予防効果・免疫力向上など、体が強くなる効果が期待されています。
ラグビー日本代表の「笑わない男」として有名な稲垣選手は、笑

うと頑丈な体がもつと体が強くなりそうですね！
「笑う門には福来る」と言われていますし、笑顔の人は印象が良く魅力的ですよ！
私も、最近笑う事が少ないので、今年は「笑う男」になって、健康と魅力をアップするぞ！

日	月	火	水	木	金	土
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引
2 先負	3 仏滅 節分	4 大安 立春	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口 建国記念の日	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 雨水	20 先負	21 仏滅 行事食 (夕食)	22 大安
23 赤口 天皇誕生日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝

2月カレンダー





ぬり絵でマンチエイジング!

ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットライ!

☆今月の行事食☆

2月21日(金)夕食



「銀だら西京焼き弁当」

2月の行事食は「銀だら西京焼き弁当」をご用意しました。脂のりの良い銀だらを、西京味噌にじっくり漬け込み焼き上げました。和食の会席料理にみたと、焼物には銀だらの西京焼き、煮物には筑前煮、揚物にはかぼちゃの天ぷら、いんげんの天ぷらを組み合わせました。

◇おしながき◇

銀だら西京焼き・花形人参・筑前煮・かぼちゃの天ぷら・いんげんの天ぷら・なます・豚肉のしぐれ煮

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

営業時間 9:00~17:00



暖房器具がもたらす健康トラブルに注意!

- ◆暖房器具を使用されるときは、
こまめに換気にお気を付けください(一酸化炭素中毒予防)
- ◆湯たんぽやこたつ・電気カーペットは低い温度でも
低温やけどを起こす事があります。(適度な使用時間を)
- ◆暖房器具を使用すると空気が乾燥しますので、加湿器など
使用し、適度な湿度を(インフルエンザ予防)