

美味しく頂きますよ！！

ゆうあいの里

今年もらっきょう漬けの季節がやって来ました。6月5日に新鮮ならっきょうを購入し、らっきょう漬けを行いました。25名の入居者が参加して下さい、昔とった杵柄とても手際よくらっきょうの皮を取り、根とヘタを切り漬けて下さいました。ご協力し



昔はみんな作ったもんよ！

て下さった皆さん、本当にありがとうございました。これで一年間美味しく食事の時間

にらっきょうを頂く事ができますね。

6月17日には柏餅作りを行いました。柏餅も入居者の皆さんは昔から毎年のように作っておられますのでとても上手で、あっと言う間に100個の柏餅が出来上がりました。午後のおやつとして3時に皆

さんで美味しく食べて頂き、季節を感じる事も出来たのではないのでしょうか？（谷口 喜寿）



足湯

最近、温泉ブームが続いている。日帰りで立ち寄れる温泉・足湯の出来る温泉案内等。健康法として着目を浴びているのが足湯のできる温泉である。

道後温泉、城之崎温泉、三朝温泉、湯本温泉等ホテルや旅館の玄関の一角、川のそば、バス停、広場の一角に「足湯の出来る湯」が

あり観光客が湯に脚を浸して疲れを癒している様子を目にする。近場では4月にオープンした「べにまんさくの湯」が有る。たまに訪れるが、玄関先の「足湯」では、常に数名の方が利用しておられる。

脚をお湯に入れただけでも、全身的な温浴効果が得られます。足湯だけで、全身の皮膚温度は上がり、全身浴をしたと同じ様な生理的な変化が起こります。それでいて全身浴のような身体への負担はほとんどかかりません。

ただし、夏場は発汗作用で身体が汗ばんでしまうきらいがあり、清拭の方がよい場合もあります。逆に冬場の清拭は肌寒く感じる事があり、全身がほかほかしてくる足湯が効果的と思われ

れます。足湯器具も市販されているこのご時世。足湯を生活の中にうまく取り入れてみたいものです。ズボンの裾をたくし上げて、足湯につかり夕日を眺め、おいしいコーヒー飲みながらのんびりと思いたいと思う今日この頃です。（松崎 美鳥）

