



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、朝夕はまだまだ寒い日がありますので体調管理に気をつけてください。

3月は「弥生」とも言われ草木が段々と芽吹く時期を指す意味があります。

冬の厳しい寒さを乗り越え、花や樹木の成長の中に春の気配を感じましょう。

新型コロナウイルス・インフルエンザウイルスの感染予防のため、引き続きマスク着用、手指消毒を行い「うつさない」「うつらない」の感染対策をお願い致します。

3月行事予定

3日(金)	14時30分~	移動販売とくし丸	4階~
10日(金)	14時30分~	移動販売とくし丸	2階~
13日(月)	8時30分~	理容サービスふらっと	
17日(金)	14時30分~	移動販売とくし丸	3階~
24日(金)	14時30分~	移動販売とくし丸	4階~
31日(金)	14時30分~	移動販売とくし丸	2階~





少しずつ暖かくなり、桜の開花も近づいてきました。

今回は冬場に溜まった老廃物や毒素を排出する効果（=デトックス効果）のある春野菜のお話です。

春野菜には、寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素が豊富に溜めこまれていて、生命力が溢れています。苦味があるものが多いですが、この苦味成分（植物性アルカロイド）には、体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあり、ビタミンやミネラルも豊富で免疫力アップや疲労回復効果もあります。

【主な春野菜に含まれるデトックス成分】

- ・たらの芽、ふきのとう、うど … 腎臓のろ過機能を上げる。
- ・春キャベツ … 肝臓の解毒機能を強化する。
- ・ふきのとう … 肝機能や消化機能を強化する。

※その他、たけのこや菜の花にもそれぞれ老廃物排出効果が期待できます。

春野菜には独特の苦みがありますが、「春の皿には苦味を盛れ」という言葉があるように、苦みは心身に刺激を与え身体機能を活性化し、身体を春へと目覚めさせてくれます。冬眠から覚めたクマはまず、ふきのとうを食べて冬の身体をリセットするそうです。

旬の野菜は、新鮮で美味しく栄養価も高いうえ、沢山出回るため安価であり良い事づくめです。今では一年中店頭には並ぶ野菜が多いですが、太陽と大地からの恵を受けて育った旬の春野菜が持つ生命力とみずみずしさを取り入れ、デトックスして元気に春を迎えましょう。



皆様のご参加をお待ちしております

3月の土曜日13時30分から、各階ごとの「お茶会」を開催いたします。同階の方々とお抹茶とお菓子で、春のひとときをご一緒に過ごしませんか。

詳しくは事務所までお尋ねください。

