

## 今年の花見は最高でした！



びわ湖大津館⇒疎水⇒三井寺⇒日吉大社  
⇒西教寺と湖西の桜街道を走ってまいり  
ました！

昨年度はびわ湖バレイに見に行くも、あいにくの天気が続き桜の方も元気がありませんでしたが、今年はちょうどぽかぽか陽気が来襲し、桜のボリュームも一段とあったような気がします。全て車内からの鑑賞ではございましたが、運転手さんの豆知識などで車内は大いに盛り上がったようでした。

ふくらはぎをほぐしましょう！

ふくらはぎの筋肉には下半身の血液を心臓に押し戻すポンプの役割があります。そのためふくらはぎをもんだり押してやることで血流が良くなり浮腫みが取れたり全身のコリがほぐれたりする効果があります。まずはふくらはぎ全体をもんでみて硬くなっている部分を探しましょう。見つかりましたらそこを40～50回ほど指圧します。入浴後に行うのがベストです。



株式会社  
関西サンガ

発行元 北雄琴デイサービス爽やかな風  
電話077-577-1661 無断転載、複写はご遠慮下さい