



春一番が吹く日と段々と暖かな陽気の続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。デイサービス陽光では、ご利用者様一人一人に寄り添ったサービスを提供できる様、日々つとめてまいります。

さて5月といえば【菖蒲湯】が印象的ですが、皆様は由来をご存じでしょうか。なぜ菖蒲をお風呂に入れて入る様になったのかを歴史からひも解いてみましょう。

時はさかのぼる事、古代中国。そこで行われていた行事『端午の節句』の風習にあります。その頃の端午の節句は、邪気や魔物を払う【厄払い】の行事でした。当時の中国の人たちは、大雨による被害や病気の流行などはすべて『邪気や魔物の毒気のせい』と考えており、菖蒲の強い香りから邪気を払うとあって、菖蒲酒にして飲んだり、葉や根を束ねて風呂に入れ浸かったとされています。

皆様もこの機会に、菖蒲湯に浸かり、邪気を払い毎日、健康で元気に過ごしてみたいかがでしょうか。また是非、皆様も陽光にお出かけ下さいませ。スタッフ一同、皆様のご来所を心よりお待ちしております。

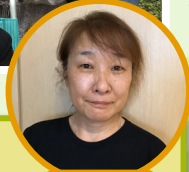
**桜のお花見、根津神社つつじお花見、  
 舎人公園にネモフィラのお花見、築地市場に外出レク**



天気も良く皆さん「すごく綺麗ね〜」と言われ喜ばれていました。



築地市場ではおやつに玉子焼きを皆さんで食べてきました。



調理担当  
 横井さん

出来たて  
 ほかほか!

**ぽんぽんぽん♪**

甘みと酸味がバランスよく、  
 まるやかな味わい♪



- エネルギー 456kcal
- たんぱく質 13.4g
- 脂質 28.2g
- 炭水化物 44.2g
- 塩分 3.1g