

# オリーブ便り



## 12月号

### 12/25 クリスマス lunch



### ❀ 冬至はゆず湯に入ろう

今年の冬至は、12/21(土)

冬至にゆず湯に入るのは、邪気を払い、運を呼び込む前に身を清める禊の風習です。

- ・血行促進で冷え解消
- ・体を温めることで風邪の予防
- ・ゆずの皮に含まれるクエン酸、ビタミンCによる美肌効果



### ❀ 今月の行事予定 ❀

9(月) お買い物ツアー

(場所:イオンタウン)

12(木) 入居者懇談会 16:00~