冬を乗り切る！ポカポカライフの過ごし方

雪も降り始め、冬の寒さもいよいよ本格的になってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。冬はどうしても外出するのが億劫になりますが、健康を保つためにも体を動かすことは大切です。そこで今月号では、とにかく体を温める！冬にポカポカできる1日プランを考えてみました。

朝

まず、朝起きたら軽～くストレッチをします。

① 仰向けの状態で、右手を上に、右足をかかとを押し出すように下に伸ばす。反対側も同じように伸ばす。

② 右手を上に、左足を下に伸ばす。反対側も同じように伸ばす。

③ 両手を上に、両足を下にぐっと伸びをするように伸ばす。

ただ伸びをするだけでも変わるので、ぜひ実践してみてください！

昼

おなかがすいた昼には、体が温まるものが食べたい！ということで、2016年に新しくオープンしたラーメン屋さんをご紹介いたします。

手打ち中華そば　いがらし

2016年11月にオープン。麺は福島・白河中華そば。お店のこだわりは、自家製の手打ち麺に、蔵王のハーブ豚を使いローストしたチャーシュー。さらに4種類の銘柄鳥をベースとした化学調味料不使用のスープである。

＜営業時間＞
11:00～15:00
＜定休日＞
火曜日
＜電話番号＞
0223687388
＜住所＞
多賀城市南宮庚申203

らーめん五ノ風

2016年8月にオープン。おすすめはぶた味噌らーめん。お店のこだわりは、仙台味噌をメインに数種類の味噌をブレンドした味噌だれだ。店内も味噌樽をイメージした内装になっている

<営業時間>
平日11:00～15:00
　　17:00～22:00
休日11:00～22:00
<定休日>無
＜電話番号＞
0227949556
＜住所＞
多賀城市城南1-19-12

夜

美味しいラーメンでお腹も膨れ、眠くなってきたと思います。夜は冷え込むので、温かいものを飲んでぐっすり眠りましょう♪

【寝る前にオススメの飲みもの】

①ココア
…ココアには、生姜と同じ程度の冷え性抑制効果があります。

②ゆず茶
…ゆずの皮には、血流を改善する成分や免疫力を高めるビタミンCが含まれています。

③ジンジャーティー
…紅茶にすりおろした生姜を入れたり、すりおろした生姜の絞り汁を入れるのが基本的な作り方です。市販のチューブ入りタイプのものを使っても簡単に作れます。

今後の予定

○団だより3月号2月26日(日)配布

川柳紹介

クリスマス　いつか老女も　二十歳の娘

バァバ