

美味しいお料理です！



玉ノ井プラザあゆみの舎ではお料理に力を注いでいて、いつ利用者さんが来てもいいように我々職員は、利用者さんの立場に立って美味しいご飯を提供できるように心がけています。メニューも豊富で、麺・ご飯、魚・肉、多種多用なものを毎日、日替わりで作って頂いています。

この日のメニューは、味噌汁とご飯、さつま揚げ煮、ほうれん草のおひたし、メロン、エビチリ風です。エビチリ風はプリプリした芝エビに、ネギ、生姜、ニンニク、ケチャップで作られていて、辛み成分は入っていません。とても美味しいです。

足湯について

足湯の魅力とは・・・

- ☆服を着たまま入れる
- ☆体全体が温まり全身の血行が良くなる
- ☆心臓等、内臓にかかる負担が少ない

美肌効果

- ☆毛穴が開き、余分な脂分や老廃物、汚れなどを落とす
- ☆胃腸の働きがよくなり便秘解消！！

足湯の効能

- ☆下半身の血液循環改善
- ☆肝臓を効率良く働かせる(免疫力向上)
- ☆その他足湯効果効能

冷え性、肩こり、足のむくみ、足が冷たくて眠れない、歩き過ぎ、筋肉痛、長距離運転、全身の疲れ、倦怠感、不眠症、低血圧、ストレスなど

足湯の適正条件

- 足湯温度：38～42℃
- 足湯時間：15～20分