

# ルアルの湯

4月

月	火	水	木	金	土
		1 ラベンダー	2 森林	3 ゆず	4 ジャスミン
6 森林	7 ゆず	8 ジャスミン	9 レモン	10 森林	11 ラベンダー
13	14	15	16	17	18
よもぎ湯					
20 ラベンダー	21 レモン	22 森林	23 ゆず	24 ジャスミン	25 レモン
27 ジャスミン	28 森林	19 ゆず	30 ラベンダー		

## 【よもぎ湯】

よもぎは野草の中でも栄養がとても豊富で、昔から身近な薬草として民間で利用され、漢方でも艾葉（がいよう）という名前で知られています。血行を促進し、よもぎ特有の香りにはリラックス作用があります。また、デトックス効果で体内の老廃物を排出し、美肌効果も期待できます。

ルアルデイサービスひたちなか