

# ちよびつとコラム

## 「温活」には鍋!

寒さが厳しくなってくるこの時期、体の冷えが肩こりや腰痛を引き起こすこともあります。体を温める活動を「温活」といいます。みんなで鍋を囲んで、身も心も芯から温まりましょう。

(P.N. ミナフジコ)

