

2

FEBRUARY 2024



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1 先負	2 仏滅	3 大安 節分
4 赤口	5 先勝 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	6 友引 寿限無 書道教室 14:00~	7 先負 寿限無 レクリエー ション教室 14:20~	8 仏滅	9 大安 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	10 先勝
11 友引 建国記念の日	12 先負 振替休日	13 仏滅 寿限無2階 屋台おでん	14 大安 寿楽 レクリエー ション教室 14:00~ バレンタインデー	15 赤口 寿限無1階 屋台おでん 寿限無・寿楽 もの作り教室 14:00~	16 先勝 寿楽 屋台おでん	17 友引
18 先負	19 仏滅 お寿司バイキング 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	20 大安 寿楽 書道教室 14:00~	21 赤口	22 先勝	23 友引 天皇誕生日	24 先負
25 仏滅	26 大安 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	27 赤口	28 先勝 寿限無 レクリエー ション教室 14:20~	29 友引	1	2



日本の柑橘といえば・・・みかん

甘酸っぱくておいしい、みかん。ビタミンCが多いのはもちろん、ミネラルや食物繊維も豊富に含みます。柑橘類にある薄皮・白い部分にはポリフェノールの一種「ヘスペリジン」を含みます。抗酸化作用の他、末梢血管を強くする作用があり、血流もよくしてくれますよ。

今の季節においしいみかん。目安量は1日3～5個までだそうです。

