



# DECEMBER 2024



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 大安	2 赤口 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	3 先勝 寿限無 書道教室 14:00~	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	10 友引	11 先負 寿楽 レクリエー ション教室 14:00~	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 友引 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口 移動スーパー 「とくしまる」 10:40~11:00	21 先勝 冬至
22 友引	23 先負 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	24 仏滅 寿楽 書道教室 14:00~	25 大安 クリスマス	26 赤口 寿限無 レクリエー ション教室 14:00~	27 先勝 寿限無・寿楽 鏡餅作り	28 友引
29 先負	30 仏滅	31 赤口 大晦日	1	2	3	4



## 緑茶には、身体を冷やす効果があるというのはウソ!!

よく「温かい緑茶でも飲み過ぎると体を冷やすからね～」なんて聞きますが、これは誤解です。緑茶に多く含まれるポリフェノールには、抗炎症作用や殺菌作用、血圧を下げる効果などを「涼」の作用と言われています。この「涼」の作用は「冷たい」「寒い」とは全く関係ありません。「涼」を「冷たい」と勘違いしてしまう人が多かったために広まったガセネタです。緑茶を飲んで一服したところで、正常範囲よりも体温を下げる効果はありません。日常の食べ物を常識の範囲で摂取するくらいで、体温中枢をコントロールし人体の恒常性を乱すような薬理作用がある訳はないのです。

