



JANUARY 2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 先勝 元日	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	7 先勝 新年餅つき大会 寿限無 七草の日	8 友引 新年餅つき大会 寿楽	9 先負	10 仏滅 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	11 大安 鏡開き
12 赤口	13 先勝 成人の日	14 友引 寿限無 書道教室 14:00~	15 先負 寿楽 もの作り教室 14:00~	16 仏滅 寿限無 もの作り教室 14:00~	17 大安 とくしまる 10:40~	18 赤口
19 先勝	20 友引 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口 寿限無 1F 喫茶店	25 先勝
26 友引	27 先負 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	28 仏滅 寿楽 書道教室 14:00~	29 先勝	30 友引 寿楽 喫茶店	31 先負	1



冬は栄養失調になりやすい？

”冬型栄養失調”という言葉聞いたことはありますか？冷えた体を温めようと多くのエネルギーを消費してしまう為に起こる栄養失調のことを言います。夏と比較した場合、冬のエネルギー消費量は10%増とされています。従って普段通りのご飯を食べていても栄養素が不足することがあります。特に食事が不規則だったり、ダイエットなどで食事制限をしていたりすると、食生活に偏りがある方はより注意が必要です。特に、心臓や血管、脳に影響を及ぼすことがあるので、栄養素が不足しないように心がけましょう！

