

み さ と の

思 い 出 か る た

令和8年2月 編集 米 谷 修  
隔月発行  
第五十七巻



緩む頬  
一杯飲み干し  
年明けの

新年を迎え、恒例の『お茶会』で健康祈願！

皆様ご存じですか？抹茶に多く含まれているカテキンには、抗ウイルスの効果があり、風邪などのウイルス性疾患の予防が期待できるそうです。また、抗酸化物質も含む抹茶には美肌効果もあるとか…。



今年は午年、しかも十干の丙と十二支の午が組み合わさった、60年に一度の丙午。丙午にまつわる迷信があるようですが、物事が一気に動き出し、新しい流れが生まれやすい転換の年とも言われています。そんな中の「小吉」、まずまずでは…。



三年前から再び挑戦するようになった桜井新春マラソン。今年も無事に完走することができました。今大会は寒さもさることながら、風も強く、飛ばされそうなゼッケンを片手で押さえながらの走行となり、苦戦を強いられました。これも良い経験です。



# 三輪の里デイサービスセンター営業カレンダー

■：休業日（※日曜日は定休日） 桃色：祝祭日

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



## 4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

