



10月のオアシスだより

2012. 9. 25発行
オアシス井田

ぶだう ウ 葡萄食ふ一語一語のごとくにて

中村 草田男

残暑厳しい9月が過ぎ、秋の気配が感じられる風になってきましたね。10月の祝日には、**体育の日**があります。「スポーツにしたい、健康な心身をつちかう」ことを趣旨としているそうですが、みなさん適度に身体を動かすことができますか…？

近年、骨粗鬆症と耳にしますが、骨や筋肉が健康でないと身体を動かす事はできません。みなさんの骨は大丈夫ですか？骨量は加齢とともに、骨吸収という骨を壊す働きが強くなり、骨を強くする事は難しいとされています。単純にカルシウムを摂取するだけでは、骨は丈夫になりません。

5大栄養素をしっかりと摂取した上で、カルシウムを摂る事が大切とのことです。ケガなく、健やかに“〇〇の秋”を過ごしましょう♪

10月の予定表

※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
	1 AM おあしす AM生ジュースC PM 書道C	2	3 PM パソコンC PM 職員会議	4 AM ミーティング AM生ジュースC	5	6
7 プレーン ライムレト	8 体育の日	9	10 AM生ジュースC PM ボウリングC	11 AM ヨガ PM パソコンC	12 AM 体力測定	13
14	15 PM 書道C	16 AM 骨密度測定 AM生ジュースC	17 全体レク ハイキング	18 AM ウォーキング C	19 ♪AM 音楽C AM生ジュースC PM パソコンC	20
21	22 AM ミーティング AM生ジュースC PM パソコンC	23 AM 健康作りC 	24 PM ボウリングC	25 給料日 AM ウォーキング C PM ティータイム	26	27
28	29 わびさび秋の句会 AM フルーツジュース	30 PM パソコンC	31 AM 麺ランチ			
30						