



10月のオアシスだより

2013. 9. 27発行
オアシス井田

朝晩が涼しくなり、秋らしい気候になってきました。「秋」にも、「読書の・スポーツの・芸術の」など色々な「秋」がありますが、何といたってもやっぱり「食欲の秋」ですね♪秋刀魚・秋なす・梨・栗など、食べるのが楽しみな食材ばかりです。中でも、秋を代表する食材の「きのこ」は、食物繊維・ビタミンB類・ビタミンD2・ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいて、便通が良くなり、成人病の予防効果もあると言われていています。また、カリウムも多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できるそうです。他にも旬の食材には、その時期に必要な栄養素がたくさん詰まっていますので、意識して食べるようにしてみてください。

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	2 AM バザー準備 PM パソコンC	3 AM ウォーキング	4 AM 音楽教室 AM バザー準備	5
6 フレーメン フライマーケット	7 AM 盆踊り(榊) PM 書道C PM 職員会議	8 AM ミーティング	9 AM 生ジュース PM ボウリングC	10 PM パソコンC	11	12
13	14 体育の日	15	16 AM 麺ランチ	17 AM ウォーキング AM 生ジュース	18 AM 音楽教室 PM パソコンC	19
20	21 AM ミーティング AM 生ジュース PM 書道C	22 PM パソコンC	23 給料日 PM ボウリングC	24 全体レク オアシス井田 宿泊旅行	25 全体レク In 箱根	26
27	28 PM アートの時間	29 AM 健康作り教室	30 PM 床掃除準備	31 AM 床掃除		