

# 11月のオアシスだより

2013. 10. 30発行  
オアシス井田

今年は10月下旬に台風が来たり、夏の様な暑さになったりという気候で、いまいち調子が悪いと感じている方も多いと思います。

そんな時は、お風呂に入り心も身体もリフレッシュしてみるのはいかがでしょうか？

お風呂は腰や胸までつかる「半身浴」がいいそうです。下半身で温められた血液が循環して身体全体をゆっくり内側から温めていくので、身体の芯から温まり、湯冷めしにくくなるそうです。ぬるめのお湯（38～39℃くらい）に15分くらいゆっくり入るのがポイントです。入浴する前に浴室内をシャワーで温めておくと、身体に負担が少なく、よりいいですよ。



## 11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 PM パソコンC	2
3 文化の日	4 振替休日	5 AM ミーティング	6 PM パソコンC	7 AM ウォーキング AM 生ジュース	8	9
10	11 PM 書道C	12 AM 生ジュース PM パソコンC	13 AM バザー準備 PM ボウリングC	14 AM ウォーキング	15 AM 音楽教室	16 むかほら福祉 健康まつり
17	18 ★ AM 生ジュース PM 書道C PM 床掃除準備	19 ★ AM 床掃除	20 ★ AM ミーティング	21 AM 麺ランチ PM パソコンC	22 ★ PM ティータイム	23
24	25 ★ PM パソコンC	26 ★ AM 健康作り教室	27 ★ AM 生ジュース PM ボウリングC	28 ★ AM ウォーキング	29 ★	30