



# 12月のオアシスだより

2013. 11. 26発行  
オアシス井田

このところ、気温の寒暖が激しく、体調を崩しやすくなっています。インフルエンザが流行る季節になりますので、予防接種や日々の手洗い・うがいをお願いします。

12/22(日)は冬至です。冬至には「ん」のつくもの(人参・大根・蓮根など)を食べると運が呼び込めると言われています。「かぼちゃを食べるのでは?」と思いますが、かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」なので、やはり「ん」のつく食べ物です。「かぼちゃ」はビタミンAやカロテンが豊富で、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、縁起担ぎだけでなく、栄養をとり寒い冬を乗り切るための先人の知恵でもあるのです。皆さんもそんなことを意識しながら食べてみて下さい。



## 12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	2★ AM 生ジュース PM 書道C	3★	4★ フェスタ リハーサル	5★ フェスタ リハーサル	6 第9回 オアシスフェスタ	7
8 文化の日	9 AMあゆみ会 PMパソコンC PM 職員会議	10 AM ミーティング	11 AM 桜の風より見学 PM ボウリングC	12 AMウォーキング AM 生ジュース	13 AM 音楽教室 PMパソコンC	14
15	16 PM 書道C	17 AM のびのび	18 PMパソコンC	19 AM カレーランチ PM @job 見学会	20 AM ミーティング AM 生ジュース	21
22	23	24 AM 大掃除 PM 職員会議	25 AM 大掃除	26 忘年会	27 冬休み → (閉所/来所可)	28 → → →
29 → →	30 → → →	31 → → → (1/5まで)				