



9月のオアシスだより

2014. 8. 25発行
オアシス井田

日中はまだまだ残暑が厳しいですが、朝晩は少しずつ秋の気配が感じられます。秋といえば食欲の秋ですが、どうして秋になると食欲が出てくるのでしょうか？

それは気温が関係しています。ものを食べる目的の一つに体温を維持することがあります。夏は気温が高いため、体温を維持するのは簡単です。でも、秋になって気温が下がると体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になります。そのために食欲が出てくるというわけですね。

サンマや秋茄子、果物類も美味しい季節です。食べ過ぎに注意しながら、旬の味覚を楽しみましょう！

9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 生ジュース AM おあしす PM 職員会議 PM 書道C	2	3 AM ミーティング PM パソコンC	4 AM ウォーキング エクササイズ	5 AM 音楽教室	6
7	8 AM ハッピー エイジング PM パソコンC	9 むかほら会 バスハイク	10 PM ボウリングC	11 AM 生ジュース	12	13
14	15 敬老の日	16 AM 生ジュース	17 AM 防災デー PM パソコンC	18 AM バナナポート	19 AM 音楽教室 PM ティータイム	20
21	22 AM ミーティング PM 書道C PM 職員会議	23 秋分の日	24 AM 生ジュース PM ボウリングC	25 AM 麺ランチ	26 PM パソコンC	27
28	29 AM あゆみ会 PM パソコンC	30 AM 健康作り教室				