



4月のオアシスだより

2015. 3. 25発行
オアシス井田

春はなぜ眠くなるのでしょうか？まず一つとして考えられるのが、春は日が長くなるので、活動時間が長くなり、結果的に就寝時間も遅くなって睡眠不足になってしまうのです。

次には暖かくなると新陳代謝が活発になり、ビタミンB1が必要となります。日本人は白米でお腹をふくらせているので、ビタミンB1が不足しがちで、世界の中でも居眠りをよくしてしまう国民なのだそうです。

眠気を感じる時期は、最低気温6度から15度ぐらいの時期であるとしています。日本人的食生活や年中行事・昼夜の長さの逆転に加えて、日本の心地よい温度が春の眠りを誘うのではないのでしょうか？ ビタミンB1が豊富な豚肉や玄米を摂って、春の眠気に負けないようにしましょう！



4月の予定表

※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後 ★/作業デー）

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 AM ウォーキング エクササイズ	3 AM 音楽教室 PM 職員会議	4
5	6 ❀お花見❀	7 AM ミーティング	8 PM ボウリングC	9 ★ AM ウォーキング	10 ★ AM 生ジュース PM パソコンC	11
12	13 AM ハッピー エイジング AM 生ジュース PM パソコンC	14 ★	15 AM レンジ クッキング PM 災害伝言 ダイヤル練習	16 AM バナナポート	17 AM 音楽教室 PM ティータイム	18
19	20 AM ミーティング PM 書道C	21 AM 生ジュース PM 職員会議	22 PM ボウリングC	23 AM ウォーキング PM アートの時間	24 ★ PM パソコンC	25 メルシー まつり
26	27 AM あゆみ会 PM パソコンC	28 AM 健康作り教室	29 昭和の日	30 ★ AM 生ジュース		