



5月のオアシスだより

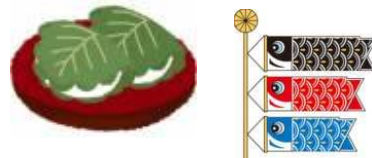
2015. 4. 24 発行
オアシス井田

5月5日は端午の節句です。菖蒲湯に入って日頃の疲れを癒してみませんか？菖蒲湯には、血行をよくし、身体を温める働きがあるといわれています。また菖蒲はとてもよい香りがします。この香りが邪気をはらい厄難を除くと昔の人は信じていたそうです。菖蒲湯に入るポイントは、

1. 浴槽に水を溜め、水のときから菖蒲を入れて沸かします。（給湯式バスの場合は、菖蒲をあらかじめ浴槽に入れて湯を入れます。）
2. 血行促進や保温効果がある精油成分は葉より根茎部分に多いので、葉だけでなく、根茎部分も使うのがよいそうです。

これから暖かい季節になりますが、シャワーだけでなく、入浴を楽しんで心も体もリラックスしましょう。

5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 音楽教室 PM おあしす	2
3 憲法 記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 AM ウォーキング エクササイズ	8 ★ AM 生ジュース PM パソコンC	9
10	11 AM ミーティング PM パソコンC	12 ★	13 AM 生ジュース PM ボウリングC	14 AM ウォーキング	15 AM 音楽教室 PM 災害伝言 ダイヤル練習	16
17	18 AM 健康作り教室 PM 書道 C	19 ★ AM 生ジュース	20 PM パソコンC	21 AM パナポート PM 職員会議	22 AM ミーティング PM ティータイム	23
24	25 AM 生ジュース	26 ★	27	28 AM カレー ランチ	29	30
31	PM 書道 C		PM ボウリングC		PM パソコンC	