



7月のオアシスだより

2015. 6. 25発行
オアシス井田

今はハウス栽培などで1年中豊富な種類の野菜・果物が手に入りますね。とはいえ、一番味がよく、栄養価も高い上に、価格が安いのは今が旬の野菜・果物たち。夏野菜はほてった体を冷やします。豊富なビタミンが含まれるトマトやピーマン、利尿効果のあるキュウリやスイカ、整腸作用と疲労回復効果のあるオクラなどのネバネバ野菜など、夏野菜には夏バテを防ぐ効果があります。旬の野菜・果物をかしこく食べて猛暑の季節をいきいき過ごしましょう！

7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 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	4
5	6 AM あゆみ会 PM 書道C	7 AM ミーティング	8 PM ボウリングC	9 AM ウォーキング AM 生ジュース	10 ★ PM パソコンC PM 職員会議	11
12	13 ★ AM 生ジュース PM パソコンC	14 AM 坂ボウリング	15 全体レク ボウリング 大会	16 AM パナポート PM 書道展視察	17 AM 音楽教室	18
19	20 海の日	21 ★ AM 生ジュース PM 職員会議	22 AM 麺ランチ PM パソコンC	23 AM ミーティング PM アートの時間	24 給料日 PM カラオケ♪ ※15時閉所	25
26	27 AM ハッピー エイジング PM 書道C	28 AM 健康作り教室	29 AM 生ジュース PM パソコンC	30 ★ AM ウォーキング	31 PM ティータイム	