



# 8月のオアシスだより

2015. 7. 24 発行  
オアシス井田

猛暑真っ盛りです。夏バテや水分の取り過ぎで、胃腸が弱っている方も多いのでは？そんな方にお勧めなのがショウガです。ショウガには色々な効用があります。

まず第一に、消化を助ける効果。料理にショウガを使う、またはショウガを入れたお湯を飲みながら食事をする、消化力が上がり、食事をおいしくいただけます。第二にショウガには強い殺菌力があります。胃腸が弱っている時に食中毒にならない効果があります。

第三には新陳代謝を高め、体温を下げる効果です。冬に摂るイメージが大きいショウガですが、夏もショウガを上手に利用して、元気に猛暑を乗り切りましょう！

## 8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
2	3 AM 大掃除 PM おあしす	4 AM 大掃除	5 AM ミーティング PM パソコンC	6 AM ウォーキング エクササイズ	7 AM 音楽教室 AM 生ジュース	8
9	10 ★ PM パソコンC	11 暑気払い	12 夏休み	13 夏休み	14 夏休み	15
16	17 AM 生ジュース PM 書道C	18 AM ミーティング	19 AM レンジ クッキング	20 AM パナナポート	21 AM 音楽教室 PM パソコンC PM 職員会議	22
23	24 ★ PM パソコンC	25 PM 健康作り教室	26 PM ボウリングC	27 AM ウォーキング AM 生ジュース	28 PM ティータイム	29
30	31 AM ハッピー エイジング PM 書道C					