



# 9月のオアシスだより

2015. 8. 21 発行  
オアシス井田

8月の暑気払いでは、脳トレゲームを行いました。グループに分かれて、「口」（口へん）の漢字を思いっただけ書き出して競ったり、漢字しりとりを楽しみました。

脳トレと言っても難しく考えることはありません。脳トレは日常生活の中で、意識すれば誰でもいつでも簡単に行うことができます。例えば、「よく噛んで食べる」。これは、記憶をつかさどる脳の海馬と前頭葉を刺激し、認知症の予防に効果があります。また、「ウォーキングや筋トレをする」と、触覚からの刺激が脳に伝わり、脳が活性化され、思考力、判断力、集中力のアップにつながります。身近な脳トレで、頭脳を活性化させましょう！

## 9月の予定表



※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後 ★/作業デー）

日	月	火	水	木	金	土
		1 AMおあしす	2 AM ミーティング PM パソコンC	3 AM ウォーキング エクササイズ	4 AM 音楽教室	5
6	7 AM のびのび PM パソコンC	8 ★ AM 生ジュース	9 PM ボウリングC	10	11 床改修 (閉所)	12 床改修
13 床改修	14 床改修 (閉所)	15	16 AM 生ジュース PM パソコンC	17 AM パナポート	18 AM 音楽教室 PM パソコンC	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ★ AM ウォーキング AM 生ジュース PM 職員会議	25 AM ミーティング PM ティータイム	26
27	28 AM あゆみ会 AM 生ジュース PM 書道C	29 AM 健康作り 教室	30 ★ PM ボウリングC			