



# 10月のオアシスだより

2015. 9. 25発行  
オアシス井田

食欲の秋到来です！これから旬を迎え、たっぷりと摂りたい食材の一つにきのこがあります。低カロリーでミネラルやビタミンが豊富なきのこの優れた栄養価をご紹介します。

**ビタミンD**：①筋肉を強くし、肥大した脂肪細胞を正常な脂肪細胞にする。

②カルシウムの吸収を助ける。

③肥満、ガン、骨粗しょう症の予防効果。

**食物繊維**：①コレステロールを下げ、動脈硬化、高血圧を予防。

②大腸がん、便秘を予防する。

くせがなく、どんな料理にも活用できるきのこで、食卓も秋を楽しんで下さい。

## 10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 ウォーキング エクササイズ PMおあしす	2 AM 音楽教室 PM パソコンC	3
4 スレーメン フライマーケット	5 AM ミーティング PM 書道C PM 職員会議	6	7	8 AM 生ジュース	9 AM 打ち合わせ PM 運営委員会	10
11	12 体育の日	13 AM ハッピー エイジング AM 生ジュース	14 PM ボウリングC	15 AM 災害伝言ダイヤル	16 PM パソコンC	17
18	19 PM 書道C	20 AM ミーティング	21 AM 職員会議 PM パソコンC	22 AM 米井先生 クッキング	23 給料日 AM 音楽教室 AM 生ジュース	24
25	26 PM パソコンC	27 AM 健康作り 教室	28 AM 生ジュース PM ボウリングC	29	30 PM ティータイム	31