



## 3月のオアシスだより

2016. 2. 25発行  
オアシス井田

今月は「歌う」ことの効果についてご紹介しましょう。「楽しんで歌う」ことはストレスを発散させることができ、精神状態を安定させることにつながります。さらにこのことが血圧を安定させることになります。また、歌の歌詞を覚えることは脳を働かせることになり、この歌なつかしいな」という昔の歌を聞いたり、歌ったりすることは“回想体験”と言って、楽しい思い出や体験等の昔の記憶を呼び起こす力となります。今月はオアシスでも全体レクとして「カラオケ」に行きます。昔の歌でも新しい歌でも、楽しく歌って健康に近づきましょう！



# 3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 おあしす AM 生ジュース	2 PM パソコンC	3 AM ウォーキング エクササイズ	4 PMカラオケ♪	5
6	7 AM ミーティング PM パソコンC PM 職員会議	8 AM のびのび	9 PM ボウリングC	10	11 AM 音楽教室 AM 生ジュース	12
13	14 PM 書道C	15 AM 防災デー	16 AM レンジ クッキング PM パソコンC	17 AM パナナポート AM 生ジュース	18 PM ティー タイム	19
20	21 春分の日	22 AM健康作り 教室 PM 職員会議	23 AM 生ジュース PM ボウリングC	24 AM ミーティング	25 AM 音楽教室 PM パソコンC	26
27	28 AMあゆみ会 AM 生ジュース PM 書道C	29	30 PM パソコンC	31 AM ウォーキング		