



7月のオアシスだより

2016. 6. 22発行
オアシス井田

蒸し暑い日が続くと、夏バテが心配な時期ですね！夏バテの原因は、「栄養不足、水分不足、疲労、睡眠不足、体の冷えによる胃腸の疲れ」等です。また、水分不足を気にして、過剰に水分を摂ってしまうことも、体のダルさや食欲が湧きづらくなる原因です。暑いからと言って、冷たい食べ物・飲み物や甘い食べ物・飲み物の摂り過ぎも注意しましょう！夏バテを防ぐためには、「トマト(夏野菜全般)、枝豆、納豆、豚肉、レモン、梅干し」を食べるのが効果的と言われています。ぜひ、皆さんもこれらの食材を食べて、猛暑を乗り切りましょう！

7月の予定表



※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
					1 AM 音楽教室	2
3	4 AM おあしす PM パソコンC PM 職員会議	5 AM 生ジュース	6 AM ミーティング PM ボウリングC	7 AM ウォーキング エクササイズ	8 PM パソコンC	9
10	11 AM 生ジュース PM 書道C	12	13 全体レク ボウリング 大会	14 AM 書道展視察	15 AM 音楽教室 PM 災害伝言 ダイヤル練習	16
17	18 海の日	19 AM 坂ボウリング	20 AM 生ジュース PM パソコンC PM 職員会議	21 AM パナポート	22 AM ミーティング	23
24/31	25 給料日 AM あゆみ会 PM 書道C	26 AM 健康作り 教室	27 AM レンジ クッキング PM パソコンC	28 AM 児童デイ交流	29 PM ティータイム	30

