



12月のオアシスだより

2016. 11. 24 発行
オアシス井田

12月21日は**冬至**です。冬至には、かぼちゃを食べて柚子湯に入るとい風習があります。なぜそのような風習があるのかご存知ですか？かぼちゃは、夏が旬の食材ですが、栄養もあり保存が効くため、特に大切にされていました。かぼちゃは漢字で「南瓜（なんきん）」。冬至には名前に「ん（運）」が付くものを食べると運気が上がると言われており、運気と栄養面を考えてこの風習になったそうです。柚子湯に入るのは、香りや薬効で体を清める禊の意味や「柚子」＝「融通がきく」という理由からです。かぼちゃを食べ、柚子湯に入り、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

12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 フェスタ リハーサル	2 オアシス フェスタ	3 オアシス フェスタ
4	5 AM フェスタ振り返り PM 書道C PM 職員会議	6 AM のびのび AM つばマッサージ	7 AM 生ジュース PM ボウリングC	8 AM ウォーキング エクササイズ	9 PM パソコンC	10
11	12 AM 生ジュース	13 AM ミーティング	14 AM カレーランチ PM パソコンC	15 AM パナポート PM 171	16 AM 音楽教室	17
18	19 PM 書道C	20 AM 生ジュース	21 大掃除	22 大掃除	23 天皇誕生日	24
25 	26 PM パソコンC	27 忘年会♪	28 冬期休暇 (閑所/来所可)	29 → →	30 → → (1/3(火)まで)	31