



2月のオアシスだより

2016. 1. 23 発行
オアシス井田

寒い日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか？風邪などを引かない体になるためには免疫力を高めることが必要不可欠です！免疫力とは体に備わる防衛機能のことです。免疫力を高める方法として、①喫煙を控えること。②良質な睡眠を十分に取ること。③起床したら朝日を浴び、朝食をきちんと摂ること。④整腸作用のある食材(ヨーグルトや納豆等)や抗酸化作用のある食材(人参、トマト、ホウレン草、モロヘイヤ等)を取り入れ、栄養バランスを整える。⑤入浴時は湯船に浸かって、しっかり体を温める。⑥思い切り笑うこと。⑦ラジオ体操やウォーキング、軽いストレッチを継続的に行うことです。免疫力を高めて寒い冬を乗り越えましょう！



2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 PM パソコンC	2	3 ※12時20分開所	4
5	6 AM ミーティング PM パソコンC PM 職員会議	7	8 PM ボウリングC	9 AM ウォーキング エクササイズ	10 AM 音楽教室 AM 生ジュース PM 運営委員会	11
12	13 PM 書道C	14 AM 坂ボウリング	15 AM アートの時間 PM 171	16 AM バナナポート AM 生ジュース	17 AM 音楽教室 PM パソコンC	18
19	20 AM あゆみ会 PM 職員会議	21 PM 健康作り教室	22 AM 生ジュース PM ボウリングC	23 AM ミーティング	24 AM 食事会	25
26	27 PM 書道C	28 AM 生ジュース				