



4月のオアシスだより

2017. 3. 23 発行
オアシス井田

春眠暁を覚えず（意味：春の夜はまことに眠り心地がいいので、朝が来たことにも気付かず、つい寝過ごしてしまう）の季節になりましたね。眠い原因は、5つあります。「①冬から春へと季節が変わり、自律神経が乱れるため。②ビタミンB群が不足し、睡眠ホルモンバランスが乱れるため。③ポカポカしてリラックスモードになって眠くなるため。④厳しい寒さの冬の疲れから。⑤環境変化で精神的ストレスや花粉で睡眠の質が低下するため。」です。春の眠気を退治するためには、「①生活リズムを正し朝の日光を浴びること、②ビタミンB群（納豆、豚肉、卵、バナナなど）を摂る、③体を動かす」ことです。気持ちいい春をすっきりと過ごしていきましょう！！



4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
2	3 AM おあしす PM パソコンC	4 ✿花見✿	5 AM ミーティング PM ボウリングC	6 AM ウォーキング エクササイズ	7 AM 音楽教室 AM 生ジュース	8
9	10 AM 生ジュース PM 書道C	11	12 PM 落語カフェ	13 AM アートの時間	14 PM パソコンC	15
16	17 AM ミーティング	18	19 AM 生ジュース PM パソコンC	20 AM バナナポート	21 AM 音楽教室 PM ティータイム	22 メルシー まつり
23	24 AM あゆみ会	25 給料日	26	27 AM 生ジュース	28	29 昭和の日 大正琴 演奏会♪
30	PM 書道C PM 職員会議	PM 健康作り教室	PM ボウリングC		PM パソコンC	