



7月のオアシスだより

2016. 6. 21 発行
オアシス井田

7月27日は、スイカの日！スイカの縦縞模様を綱にたとえ、27を「つ（2）な（7）」と読む語呂合わせから、記念日に定められました。スイカは、水分が90%以上と非常に豊富。熱中症&夏バテ予防をしてくれる食べ物で1日200g食べるといいと言われています。スイカには、シトルリン(血流状態を改善成分)、リコピン(活性酸素抑制成分)、カリウム(利尿作用成分)が豊富に含まれているので、「腎臓病の予防や体のむくみを取る効果」、「美白効果やシワの予防効果」、「高血圧予防・骨粗しょう症予防効果」があります。スイカを食べて暑さで疲れ気味の身体を改善していきましょう！



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
2	3 AM おあしす	4 AM 生ジュース AM ハルスチェック	5 AM ミーティング PM パソコンC	6 AM ウォーキング エクササイズ PM 職員会議	7 AM 音楽教室	8
9	10 PM 書道C	11 AM 坂ボウリング	12 PM ボウリングC	13 AM 書道展視察	14 AM 生ジュース PM パソコンC	15
16	17 海の日	18 AM ミーティング	19 全体レク ボウリング 大会	20 AM パナポート AM 生ジュース	21 AM 音楽教室 PM ティータイム	22
23	24 AM あゆみ会 PM 書道C	25 給料日 AM 健康作り教室	26 AM 生ジュース PM パソコンC	27 AM 麺ランチ	28 AM 児童デイ交流	29
30	31 AM 生ジュース PM パソコンC					

