



# 11月のオアシスだより

2017. 10. 24 発行  
オアシス井田

今回は、秋に旬を迎える「りんご」を紹介していきます！  
なんと、りんごには様々な効果があるのです。①中性脂肪の上昇を抑制します。ちなみに、中性脂肪が高いとどんな危険があるのかというと、高コレステロール、動脈硬化、糖尿病、高血圧など様々な病気を引き起こす元となるのです。②抗酸化作用が強く、老化防止や美肌にも繋がります。③便秘解消効果もあります。りんごは、皮にポリフェノールが多く含まれている為皮付きのまま生で食べると効果的です。美味しいりんごを食べて健康になりましょう。



## 11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 AM 生ジュース	2 AM ウォーキング エクササイズ	3 文化の日	4
5	6 フェスタ準備開始 AM ハルスチェック PM パソコンC	7 AM フェスタ 打ち合わせ	8 PM ボウリングC	9 AM ミーティング	10 AM 生ジュース AM 音楽教室 PM 職員会議	11
12	13 PM 書道C	14 AM 坂ボウリング	15 AM 171 PM パソコンC	16 AM パナポート AM 生ジュース	17 バスハイク	18 なかはら 福祉健康 まつり
19	20 AM 生ジュース	21 AM 麺ランチ	22 AM ミーティング PM ボウリングC	23 勤労感謝の日	24 PM パソコンC	25
26	27 AM フェスタ 打ち合わせ PM 書道C	28	29 AM フェスタ リハーサル	30 AM フェスタ リハーサル		