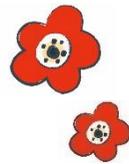


2018



1月のオアシスだより



2017. 12. 20 発行
オアシス井田

1月7日は、七草粥の日です！七草粥とは、春の七草を具材とする塩味のお粥で、その一年の無病息災を願って食べられます。また、正月に食べ過ぎで弱った胃を休める効果もあると言われていいます。代表的な七草の種類としては、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロが挙げられます。聞き慣れない名前が多い気がしますが、スズシロとは大根、スズナとはカブのことを意味している言葉なのです。お正月でついつい食べ過ぎてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな方は、七草粥を食べて元気に1年のスタートを切りましょう。

1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 冬期休暇	2 → →	3 → → (1/3(水)まで)	4 AM おあしす	5 AM 生ジュース AM 音楽教室	6
7	8 成人の日	9 AM 生ジュース AM ハルスチェック	10 AM ミーティング PM ボウリングC	11 AM ウォーキング エクササイズ	12 AM もちつき大会	13
14	15 AM 171 PM パソコンC PM 職員会議	16	17 AM 生ジュース PM カラオケ	18 AM パナナポート PM 大正琴C	19 AM 音楽教室 PM ティータイム	20
21	22 AM ミーティング PM 書道C	23	24 PM ボウリングC	25 給料日 AM 生ジュース	26 AM 健康作り教室 PM パソコンC	27
28	29 AM 生ジュース	30	31 AM おでんランチ PM パソコンC		 2 0 8	