



3月のオアシスだより

2018. 2. 22 発行
オアシス井田

3月に旬を迎える「苺」。果物の中でもトップクラスでレモンよりビタミンCが豊富で、風邪予防にも最適です。苺7個分で1日に必要なビタミンCが摂取できます！また、精神的ストレスを緩和する作用があり、疲労回復に繋がります。むくみ予防、ガン予防、整腸作用の効果もあります。苺にはキシリトールも含まれており、虫歯予防効果もあります。美味しい苺の選び方としては、①ヘタの色が濃く、みずみずしいもの、②ヘタの近くまで赤いもの、③香りが強いもの、④粒が立っているものです。旬の美味しい苺を食べて、春を感じられるといいですね。



3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 ウォーキング エクササイズ PM 171	2 AMヘルスチェック PM 地域交流会	3
4	5 AM おあしす PM 職員会議	6 AM 生ジュース	7 PM パソコンC	8 AM ミーティング	9 AM 音楽教室 PM ティータイム	10
11	12 AM 生ジュース PM 書道C	13 AM のびのび	14 PM ボウリングC	15 AM バナナポート PM 大正琴C	16 PM パソコンC	17
18	19 PM パソコンC	20 AM ミーティング	21 春分の日	22 AM 生ジュース AM 販売活動	23 AM 防災デー	24
25	26 PM 書道C	27 AM 健康作り教室	28 AM 生ジュース PM ボウリングC	29 AM カレーランチ	30 AM 音楽教室 PM パソコンC	31