



9月のオアシスだより

2016. 8. 22発行
オアシス井田

実りの秋に旬を迎える「里芋、さつま芋、れんこん、ごぼう、栗」は、でんぷん質やミネラル、繊維質がたっぷり含まれており、体を適度に温めるのにぴったり。まだ残っている暑さにも耐えつつ、これから本格的に訪れる寒さに向って徐々に体を整えるために、ぜひ積極的に取り入れたい食材です。しかし、美味しすぎてつい食べ過ぎてしまうと、消化不良を起こし、腸内で腐敗発酵し、体中に毒素をまわす原因に…。食べ過ぎないのが一番ですが、秋は食べた分、どんどん動くことを意識しましょう！ 代謝能力が高まり、カロリーが高めの秋の食べ物の消化を助け、代謝機能が弱まる冬の体の補強にもなります！



9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 書道C	4 AM ミーティング	5 AM 販売活動 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 PM ティータイム	8
9	10 AM ヘルスチェック AM 生ジュース PM パソコンC	11 AM のびのび PM 落語カフェ	12 AM カレーランチ	13	14 PM パソコンC	15
16	17 敬者の日	18 AM クリーン アップ作戦	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 ポッチャ交流	22
23 秋分の日 30	24 振替休日	25 AM 健康作り教室 PM カラオケ	26 AM ミーティング PM ボウリングC	27 AM 防災デー PM 大正琴C	28 AM アートの時間 PM パソコンC	29