



12月のオアシスだより

2018. 11. 26発行
オアシス井田

冬の大敵「冷え」のメカニズムについてお話していきます。本来、人間の体は寒い場所においても、体温を一定に保つことができます。しかし、この体温調節機能にトラブルがおきると、血流が流れにくくなり、「冷え」が起きてしまうのです。最近では、エアコンの普及から、皮膚の温度を感じる神経が鈍くなったり、強いストレスが原因で自律神経の機能低下している人が多くなっています。

「冷え症」がその症状の一つです。そこで、日頃からポカポカ体質にするためには、血液サラサラ効果のあるDHA・EPAを多く含む青魚(いわし、うなぎ、まぐろ等)、食物繊維、クエン酸(レモン、梅干し、黒酢等)、オレイン酸(オリーブオイル、菜種油、ナッツ類等)を摂取し、しっかり温浴しましょう！

12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 フェスタ 打ち合わせ	4	5 AM フェスタ リハーサル	6 AM フェスタ リハーサル	7 オアシス フェスタ	8 オアシス フェスタ
9	10 AM フェスタ振り返り PM パソコンC	11 AM ハルスチェック PM つぼマッサージ	12 AM ミーティング PM ボウリングC	13 AM 生ジュース PM 大正琴C	14 AM 音楽教室 PM ティータイム	15 ポッチャ大会
16	17 AM 大掃除 PM 書道C	18 AM 大掃除	19 AM アートの時間	20 AM パナナポート	21 AM 音楽教室 AM 生ジュース PM パソコンC	22
23 天皇 誕生日	24 振替休日	25 AM 生ジュース	26	27 忘年会♪	28 冬期休暇 (閉所/来所可)	29 → → 1/3(木)まで
30	31 → →					