



5月のオアシスだより

2019. 4. 22発行

オアシス井田

5月のバスハイクで三崎の鮭を食べに行きますが、鮭は24時間寝ないで泳ぎ続けているという話を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？なぜかという、鮭などの回遊魚はエラから空気を取り入れることができないので、十分な酸素を取り入れて沈んでしまわないように常に口を開けながら高速で泳ぎ続けないと生きられないからです。鮭は、良質のタンパク質が豊富で、DHAの含有量は魚の中でもトップでコレステロールを減らし、脳細胞の成長を促して脳を活性化させる効能もあります。三崎で美味しい鮭を堪能しましょう！



5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 天皇の即位の日 (おとな食堂) | 2 国民の休日 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 |
| 5 こどもの日 (おとな食堂) | 6 振替休日 | 7 AM おあしす AM 生ジュース | 8 AM ミーティング PM ボウリングC | 9 AM ウォーキング エクササイズ | 10 AM 音楽教室 PM パソコンC PM 職員会議 | 11 |
| 12 | 13 AM ヘルスチェック PM 書道C | 14 AM クリーン アップ作戦 PM 落語カフェ | 15 AM 171 AM 生ジュース PM パソコンC | 16 AM パナポート PM 大正琴C | 17 AM 音楽教室 PM ティータイム | 18 |
| 19 | 20 PM パソコンC | 21 AM 販売活動 | 22 PM ボウリングC | 23 AM 生ジュース | 24 バスハイク | 25 |
| 26 | 27 AM ミーティング PM 書道C | 28 AM ハッピー エイジング | 29 PM パソコンC | 30 AM クッキング | 31 AM 生ジュース | |