



7月のオアシスだより

2018. 6. 24 発行
オアシス井田

「夏は痩せる」というイメージはありませんか？ところが、実際は夏にかく汗は、体温調節のためのもので、ほとんどカロリーを消費していません。汗をかくから、極力動かないようにしようという意識が働き、知らないうちに運動不足に陥ります。また、冷房による温度差で自律神経も乱れています。夏というと、スタミナを摂るために、高カロリーな食事に走ったり、冷たいものや麺類ばかり食べてしまいがちですが、代謝の悪い夏には悪循環な食生活です。お風呂もシャワーだけだと代謝も上がりにくく、太りやすくなります。夏太りを防ぐためには、ぬるめの湯船につかり、適度に運動し、バランスの良い食事を摂取し、リンパをマッサージしたり、1日2回深呼吸することも効果的ですので、ぜひ試してみましょう！

7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 おあしす AM 生ジュース	2 AMヘルスチェック	3 AM生活力アップ 講座 PMパソコンC	4 AMウォーキング エクササイズ	5 AM 音楽教室	6
7	8 PM 書道C	9 AM坂ポウリング PM 落語カフェ	10 AM ミーティング PM ポウリングC	11 AM 生ジュース	12 AM 販売活動 PMパソコンC	13
14	15 海の日	16 AM のびのび	17 全体レク ポウリング 大会	18 AM パナポート	19 AM 音楽教室 AM 生ジュース	20
21	22 PM 書道C	23 AM クリーン アップ作戦	24 AM 生ジュース PMパソコンC	25 給料日	26 AM ミーティング PMティータイム	27
28	29 AM あゆみ会 PMパソコンC	30 AM 生ジュース	31 AM クッキング			