

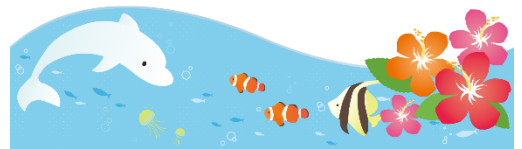


# 8月のオアシスだより

2019. 7. 24 発行  
オアシス井田

8月17日は、「パ(8)イ(1)ナ(7)ップル」と読む語呂合わせから「パイナップルの日」です！  
 名前の由来は、松ぼっくりに似た形からパイナップル（松）、アップル（りんご）のように甘いという意味から、合成してパイナップルがパイナップルという言葉になった説があります。パイナップルは、糖質の分解を助け、代謝を促すビタミンB1を多く含み、さらにビタミンB2・C、クエン酸などとの相乗効果により疲労回復や夏バテ、老化防止などに効果があります。タンパク質分解酵素のプロメリンの作用で、肉類を食べた後の消化も助けます。パイナップルの食べ頃は、お尻がずっしりと太くて甘い香りを放ち、皮の色が黄色いものです。食べ過ぎは注意ですが、パイナップルを食べて、夏を乗り切りましょう！

## 8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	2 チャレボラ PM ティータイム	3
4	5 AM おあしす AM 生ジュース PM パソコンC	6 AM ミーティング	7 AM 書道展視察	8 AM ヘルスチェック	9 暑気払い	10 夏休み
11 山の日	12 振替休日	13 → →	14 → →	15 → →	16 AM 生ジュース	17
18	19 AM 児童デイ交流	20 AM クリーン アップ作戦	21 AM フラダンス PM ボウリングC	22 AM パナナポート AM 生ジュース	23 AM 音楽教室 PM パソコンC	24
25	26 AM ミーティング PM 書道 C	27 AM 販売活動 AM 生ジュース	28 AM アートの時間 PM 健康作り教室	29	30 AM 音楽教室 PM パソコンC	31