



# 9月のオアシスだより

2019. 8. 26 発行

オアシス井田

秋に旬を迎える「さんま」は、良質な脂が沢山含まれており、血液をサラサラにし、頭の回転を早くする効果があります。また、カルシウムが豊富で骨を丈夫にし、貧血を補う効果があります。さんまを食べやすくしてくれる大根おろしには、苦味を抑える効果があり、たんぱく質を分解する酵素が含まれているため消化の促進作用があります。ちなみに、さんまは1年中食べられますが、養殖ができないことはご存知ですか？理由は、<sup>うろこ</sup>鱗が剥がれただけで死んでしまうデリケートな魚のためです。そのため、旬の秋にまとめて収穫し冷凍保存をしているため1年中食べることができるのです。ぜひ、旬のさんまを食べてみて下さい！

## 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 AM おあしす AM 生ジュース	3 AM ハルスチェック	4 AM クッキング PM パソコンC	5 AM ウォーキング エクササイズ	6 AM ミーティング	7
8	9 PM 書道C	10 AM フェスタ 打ち合わせ PM 落語カフェ	11 AM コーヒー講座 PM ボウリングC	12 AM 生ジュース	13 AM 音楽教室 PM パソコンC	14
15	16 敬老の日	17 AM クリーン アップ作戦	18 AM 販売活動 PM パソコンC	19 AM パナポート	20 AM 音楽教室 AM 生ジュース	21
22	23 秋分の日	24 AM 生ジュース	25 AM ミーティング PM ボウリングC	26 防災デー	27 PM ティータイム	28
29	30 AM あゆみ会 PM パソコンC					29