

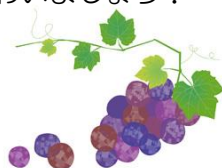


# 11月のオアシスだより

2019. 10. 24 発行

オアシス井田

10月のバスハイクでは、ぶどう狩りに行きますね！今回はぶどうの効能について紹介します。ぶどうにはポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは、抗酸化作用が働くため、細胞の老化を防ぐ効果があります。ぶどうの皮にも多く含まれているため、皮ごと食べられるぶどうの方が、より効率的にポリフェノールをとれます。また、抗酸化作用があるためガンや動脈硬化の予防ができます。ポリフェノールの一種でもあるアントシアニンも含まれており、眼精疲労の改善、動脈硬化・がん予防の効果があります。ぶどうは食べ過ぎると下痢になってしまうこともあるので要注意ですが、ぶどう狩りでは楽しみながら味わいましょう！



## 11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  PM パソコンC	2
3 文化の日	4 振替休日	5 フェスタ準備開始 AM ハルスチェック AM 生ジュース	6 AM ミーティング  PM ボウリングC	7	8 AM 音楽教室	9 井田地域 交流会
10	11 AM 生ジュース	12 AM 坂ボウリング  PM 落語カフェ	13	14 ふれあいバザール	15 AM フェスタ 打ち合わせ  PM171	16
17 なかはら 福祉健康 まつり	18  PM パソコンC	19	20 AM 生ジュース  PM ボウリングC	21 AM バナナポート	22 AM 音楽教室  PM ティータイム	23 勤労感謝の日
24	25  PM 書道C	26	27 AM あったか うどん試作  PM パソコンC	28 AM ミーティング	29 AM 生ジュース	30