



3月のオアシスだより

2020. 2. 21 発行
オアシス井田

このところ、健康をおびやかすニュースがよく聞かれ、不安だと思います。そこで「身を守る」方法を考えてみましょう！その一つに「免疫力を上げる」方法があります。「免疫力」は体を若々しく健康に保つ力で、ストレスや生活習慣の乱れなどにより低下してしまいます。免疫力を上げるには「①1日10分体を動かす②バランスの良い食事③寝る④体を温める⑤リラックスする時間を作る」そして「⑥よく笑う」といいそうです。オアシスで既に取り組んでいることもいっぱいありますね(^^)「うがい・手洗い、マスクや除菌」を基本に少しでも自分を守る方法に取り組みましょう！



3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	3 AM 生ジュース	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ヘルスチェック PM 落語カフェ	11 AM 防災デー PM ボウリングC	12 PM 販売視察& 落語鑑賞	13 AM 音楽教室 AM 生ジュース PM パソコンC	14
15	16 AM 生ジュース	17 AM クリーン アップ作戦	18 AM のびのび PM パソコンC	19 AM パナポート	20 春分の日	21
22	23 AM ハッピー エイジング PM 書道C	24 AM 販売活動	25 AM ミーティング PM ボウリングC	26 AM 生ジュース AM 児童玩具交流	27 AM 音楽教室 PM ティータイム	28
29	30 お花見(仮) PM パソコンC	31				