



9月のオアシスだより

2020. 8. 27 発行
オアシス井田

9月の旬の野菜は、ナス・かぼちゃ・チンゲンサイ等です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。かぼちゃやチンゲンサイはβカロテンやカリウムも多く、特にチンゲンサイにはカルシウムも多く含まれています。風邪の予防や高血圧予防、骨粗鬆症予防効果があると言われています。この時期のナスは肉質が緻密になってより美味しくなります。水分が多いので体を冷やしてしまいますので食べすぎには注意が必要です。秋の食材は胃の働きを活発にし、胃腸の調子を整えてくれるものも多く、夏の疲れを癒してくれます。秋の野菜を楽しみましょう。



9月の予定表

※開所日の電話対応は、10時～15時15分までです。

日	月	火	水	木	金	土
		1 自主製品	2 ミーティング	3 おあしす ヘルスチェック 生ジュース	4 AM 音楽教室 PM パソコンC	5
6	7 AM パソコンC PM マジックショー	8 脳トレ	9 ムービー鑑賞会 生ジュース	10 AM 自主製品 PM カラオケ	11 ウォーキング サッカー	12
13	14 昼食開始→ AM ウォーキング エクササイズ PM 書道C	15 171 & 防災デー	16 AM パナポート PM クリーン アッフ作戦	17 クリーン アッフ作戦	18 AM パソコンC PM 音楽教室	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 AM 自主製品 PM ウォーキング サッカー	24 AM 自主製品 PM ボウリングC	25 AM 自主製品 PM 運営委員会	26
27	28 AM 書道C PM ストレッチ ポール体操	29 ミーティング	30 アートの時間			

🕒 午前の部 10時～12時

🕒 午後の部 13時～15時