



# 10月のオアシスだより

2020. 9. 28発行  
オアシス井田

ハロウィンといえばカボチャですね！今回は、カボチャの効能を紹介します。皮膚や粘膜を健康に保つβ-カロテン（ビタミンA）やビタミンB6が豊富。コラーゲンを生成するビタミンC、血流を促進したり、強力な抗酸化作用のあるビタミンEや食物繊維など、美肌に効く栄養素も豊富です。冷えやむくみ、便秘・貧血予防の他、薄毛予防効果もあります。皮には疲労回復・免疫力アップの効果があるベータカロテンが、なんと実の2倍以上も含まれており、カリウムやビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。固くて食べにくい皮も、煮物やソテーなどでしっかりと火を通せば柔らかく食べられますので、ぜひ召し上がってみてください！

## 10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 おあしす ヘルスチェック PM 職員会議	2 ムービー鑑賞会 生ジュース	3
4	5 AM パソコンC 生ジュース PM 自主製品	6 AM あゆみ会 PM ビリース フットキャンプ	7 ミーティング	8 AM 自主製品 PM ギター 演奏会	9 AM 音楽教室 PM 自主製品	10
11	12 AM ウォーキング エクササイズ PM 書道C	13 ウォーキング サッカー	14 ティータイム	15 閉所 ピクニック @田園調布 せせらぎ公園	16 AMカラオケ PM パソコンC	17
18	19 クリーン アップ作戦	20 AM 自主製品 PM アートの時間	21 AM バナナポート 生ジュース PM パソコンC	22 ピクニック予備日 自主製品 昼食なし	23 AM 自主製品 PM 音楽教室	24
25	26 AM 書道C PM 自主製品	27 ミーティング	28 ウォーキング サッカー	29 AM 自主製品 PM ボウリングC	30 ウォーキング サッカー	31 ウォーキング サッカー大会

🕒 午前の部 10時～12時 昼食 12時～12時50分 🕒 午後の部 13時～15時