



11月のオアシスだより

2020. 10. 23発行
オアシス井田

冷えを感じる季節となりました。冷えを予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ、そして、体を温めることです。外からの冷えを防ぐには、とくに足や腹を温めると効果的。大きな血管がある下半身を保温性の高い、ゆったりとした下着で温かくしましょう。内からの冷えを防ぐには、体を温めるものを食べることです。温性の食べ物の代表的なものは、生姜、人参、ねぎ、にんにく、ごぼうなどの根菜類や豆類、鶏肉、鮭、鯖、タラ等です。また、食べ過ぎ、自律神経の乱れ、筋肉量が減ることは慢性的な冷えに結びつきますので、20分程度のウォーキングやストレッチ、エアロビクス、ホットヨガ等の適度な運動も取り入れましょう！



11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	2 AM パソコンC 生ジュース PM 自主製品	3 文化の日	4 おあしす ヘルスチェック	5 ミーティング	6 AM 音楽教室 PM 所内スポーツ	7
8	9 AM 書道C PM 自主製品	10 AM 坂ボウリング PM クリーン アツ作戦	11 AM クリーン アツ作戦 PM パナポート	12 ムービー鑑賞会 生ジュース	13 閉所 ピクニック @横浜 山下公園	14
15	16 AM 書道C PM 自主製品	17 ティータイム	18 ピクニック予備日 自主製品 昼食なし	19 アートの時間	20 AM 所内カラオケ PM 音楽教室	21
22	23 勤労感謝の日	24 ミーティング	25 AM 自主製品 PM パソコンC	26 AM 自主製品 PM ボウリングC	27 AM パソコンC 生ジュース PM 自主製品	28
29	30 AM ウォーキング エクササイズ PM ストレッチボール体操					

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