



10月のオアシスだより

2021. 9. 27発行
オアシス井田

10月8日(金)は、芋掘りですね！今回は、さつまいもの効能を紹介します。

さつまいもに含まれているビタミンC・ビタミンE・ビタミンB1が肌を整えハリのある肌に導いてくれます。ビタミンCには、肌のハリや弾力を与えてくれるコラーゲンの生成を助けてくれる効果があります。また、ビタミンCは紫外線によるストレスから肌を守ってくれたり、ニキビや肌荒れにも効果的です。ビタミンCは免疫力アップで風邪の予防や疲労回復にも効果的です。また、ビタミンEには抗酸化作用があるため活性酸素を減らすためサビない身体を作って免疫力アップが期待できます。収穫したさつまいもを美味しく食べて、栄養をつけましょう！

10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 おあしす ヘルスチェック	2
3	4 AM パソコンC AM 生ジュース	5 AM 音楽教室	6 AM PM 所内スポーツ	7 PM ミーティング	8 ミニレク (芋掘り)	9
10	11	12 PM 書道C	13 AM パナポート	14 AM 生ジュース PM ムービー鑑賞会	15 ミニレク予備日 AM171	16
17	18 AM PM DIY プロジェクト	19 AM 生ジュース PM 音楽教室	20 AM SNS 研究 PM パソコンC	21 PM ボウリングC	22 AM 運営委員会 打ち合わせ PM 運営委員会	23
24 31	25 給料日 AM ウォーキング エクササイズ PM 書道C	26 PM クリーン アップ作戦	27 AM ミーティング PM ティータイム	28 AM PM 健康作り教室	29 AM パソコンC	30