

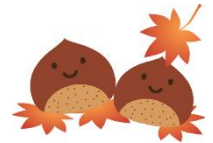


11月のオアシスだより

2021. 10. 25 発行
オアシス井田

今回は、秋の味覚「栗の効能について」紹介します！栗は、カリウム、ビタミンC、食物繊維といった栄養成分が豊富に含まれており、ビタミンCはりんごの約8倍、食物繊維はセロリの約2.8倍。栗のビタミンCは、加熱に強く、焼き栗や栗ご飯にしても、ビタミンCの栄養をしっかりと摂ることができるので美肌効果や免疫力を高める効果があります。また、むくみや高血圧の予防効果があります。しかし、5粒分の栗が、お茶碗1杯のご飯と同じくらいのカロリーですので食べ過ぎには注意が必要です！ぜひ、食卓に栗を取り入れて秋の味覚を楽しみましょう！

11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 AM パソコンC PM おあしす ヘルスチェック	2 AM 生ジュース PM ミーティング	3 文化の日	4 AM PM グリーンアップ作戦	5 ミニレク@横浜	6
7	8 AM 落葉拾い散歩 PM ウォーキング エクササイズ	9 AM 音楽教室	10 AM 収穫体験 PM パソコンC	11 PM ボウリングC	12 ミニレク予備日 AM 生ジュース	13
14	15 アートの時間	16 AM SNS 研究 PM 書道C PM 職員会議	17 収穫体験予備日 AM 生ジュース PM パナナポート	18 AM PM DIY プロジェクト	19 AM ミーティング	20
21	22 AM パソコンC PM 書道C	23 勤労感謝の日	24 AMPM ウォーキング フットボール練習	25 AM 生ジュース PM ティータイム	26 AM 音楽教室	27
28	29 ウォーキング フットボール大会	30				

🕒 開所時間 10時～15時15分 📞 電話対応 10時～16時00分