



12月のオアシスだより

2021. 11. 25発行
オアシス井田

寒さも本格的になり、体温が低下して抵抗力が弱ってくると、風邪をひきやすくなります。そんな寒い冬を健康的に乗り切るためのポイントは身体を温めることです。寒さに負けない食生活で大切なことは、①朝ごはんを食べることです。噛むことや、食べたものを吸収するために、内臓が動き出し、身体を中から温めます。②肉・魚・卵等のタンパク質をしっかり摂ることです。筋肉量を増やすことで基礎代謝を上げ、身体をじっくりと温めることができます。③ビタミンをしっかり摂ることです。うなぎや緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウィルスが入るのを防ぎます。野菜や果物に多く含まれるビタミンCはウィルスを外へ追い出す働きがあります。1日3食栄養バランスのよい食事食べて風邪を予防しましょう！



12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 AM アートの時間 PM パソコンC	2 PM ミーティング	3 おあしす ヘルスチェック	4
5	6 PM DIY プロジェクト	7 AM 音楽教室 PM 書道C	8 AM・PM 大掃除	9 AM・PM 大掃除	10 AM パソコンC	11
12	13 AM ウォーキング エクササイズ PM 書道C	14 AM 生ジュース	15 AM 171 PM パナナポート	16 PM SNS 研究	17 AM 音楽教室	18
19	20 AM 生ジュース	21 PM ティータイム	22 AM パソコンC PM つばマッサージ	23 PM ボウリングC	24 AM・PM クリスマス会	25
26	27 忘年会♪	28 閉所 冬期休暇 12時まで来所可 昼食なし	29 → →	30 → →	31 → → 1/3(月)まで	

🕒 開所時間 10時～15時15分 📞 電話対応 10時～16時00分