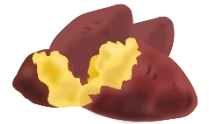




10月のオアシスだより

2022. 9. 27発行
オアシス井田

10月24日(月)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さつまいもには、人間が活動する際のエネルギーとなる糖質が含まれています。糖質が多い分ダイエットには向かないと思われがちですが、カリウムが含まれるためむくみ解消が期待できる食材です。
収穫したさつまいもを美味しく食べましょう！！



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
2 ブルーメン ファイナル外	3 PM 書道 C	4 AM 音楽教室 PM ウォーキング エクササイズ	5 PM パソコン C	6 AM 生ジュース	7 AM おあしす ヘルスチェック PM ティータイム	8
9	10 体育の日	11 AM ミーティング	12 AM 生ジュース PM パナポート	13 AM SNS 研究 PM クリーン アップ作戦	14 AM パソコン C	15
16	17	18 AM PM DIY プロジェクト	19 AM 音楽教室 PM @Job 交流会	20 PM ボウリング C	21 AM 運営委員会 打ち合わせ PM 運営委員会	22
23	24 PM 収穫体験 (芋掘り)	25 給料日 AM 生ジュース PM 書道 C	26 PM パソコン C	27 PM ミーティング	28 閉所 なかはら会 バスハイク	29
30	31 収穫体験予備日					