



10月のオアシスだより

2023. 9. 26 発行
オアシス井田

10月10日(火)は目の愛護デーです。目の健康のために良い食べ物をとりいれて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目に効果的です。目に良いビタミンが多く含まれる食品（緑黄色野菜、レバー、バター、豚肉、ウナギ、麦、果物、サツマイモ）これらの食品は目の乾燥や充血を防ぎ、神経の働きを正常にします。



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 フレーメン ファイナルト	2 AM おあしす ヘルスチェック	3 AM 生ジュース PM 書道C	4 AM 共同募金 PM ミーティング	5	6 PM 販売活動	7
8	9 スポーツの日	10 AM 音楽教室 PM ウォーキング エクササイズ	11 AM パソコンC	12 AM バナナポート	13 AM 運営委員会 打ち合わせ PM 運営委員会	14
15	16	17 PM ティータイム	18 閉所 なかはら会 バスハイク <small>バス</small>	19 AM 生ジュース	20 AM DIY プロジェクト PM パソコンC	21
22	23	24 PM 書道C	25 給料日 AM パソコンC PM ワーサボと ポウリング交流会	26 AM 音楽教室	27 PM SNS 研究	28
29	30 PM パソコンC	31 AM 防災デー				