



# 5月のオアシスだより

2024.04.24  
オアシス井田

新緑が目目に鮮やかな季節となりましたね。皆さんは睡眠時間を十分に確保できていますか？睡眠時間が減ると糖尿病や高血圧などの生活習慣病の危険を高め、身体の老化が進み、免疫力が低下する事をご存知ですか？睡眠時間が少なくなると、血糖を下げるインスリンの分泌が悪くなり血糖が上昇したり、夕方交感神経の活動が高まっているので血圧が上昇しやすい状況となっています。また副腎皮質ホルモンが夜になっても分泌が多い状態が続き肥満となりやすい状態です。そうならないために、毎朝早起きをして、朝食をしっかりと摂り、日中は日の光を十分に浴び、身体を動かすようにして8時間以上の睡眠時間を確保するようにしましょう。



## 5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 ミーティング PM171	2 PM ボウリングC	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 AM ウォーキング エクササイズ	8 AM 音楽教室 PM アートの時間	9 AM アートの時間 体育館スポーツ	10 SNS 研究	11
12	13 AM 生ジュース PM パソコンC	14 AM アロマ PM ミニレク	15 おあしす ヘルスチェック	16 AM パナナポート PM ティータイム	17 AM クリーン アップ作戦	18
19	20 PM アートの時間	21 AM パソコンC	22 PM アートの時間	23 AM 生ジュース 体育館スポーツ	24 PM アートの時間	25
26	27 PM アートの時間	28 AM レッツ・ クッキング	29 AM DIY プロジェクト PM アートの時間	30 AM ミーティング PM 書道 C	31 PM アートの時間	

🕒 開所時間 9時00分～16時00分 📞 電話対応 9時00分～16時30分