



# 12月のオアシスだより

2024. 11. 26発行  
オアシス井田

寒さが増してくると、<sup>だいだいいろ</sup>橙色に熟れたみかんが店頭にたくさん並ぶようになります。みかんと同じミカン科の果物をかんきつ類といいます。みかんは温州みかんともいう日本の特産品で、和歌山県、愛媛県、熊本県、静岡県、長崎県など、西日本で多く栽培されています。皮を手で楽にむける手軽さと、やさしい香りや甘さが特徴です。以前は、何個も食べ続けて手などの皮膚が黄色くなる人もよくいました。これはみかんに含まれる色素<sup>ペーダ</sup>β-クリプトキサンチンの影響によるもので、しばらくたてば元に戻ります。β-クリプトキサンチンは体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどなどの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり、かぜの予防に役立ちます。他のかんきつ類などにも含まれていますが、みかんには特に豊富に含まれています。



## 12月の予定表

※空白部分は自主製品製作など行います。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 おあしす ヘルスチェック フェスタ準備	3 フェスタ準備 & 打ち合わせ	4 フェスタ準備 & 打ち合わせ	5 AM ウォーキング エクササイズ PMフェスタ準備	6 オアシス フェスタ	7 オアシス フェスタ
8	9 AM フェスタ振返り	10 AM 音楽教室 PM フェスタ振返り	11 1530 閉所 AM 生ジュース PM パソコンC	12 AM パナポート	13 午後閉所 PM なかはら会 交流会	14
15	16 大掃除	17 AM 大掃除 PM パソコンC	18 午後閉所 ボウリング大会	19 AM 大掃除 PM レッツスイーツ	20	21
22	23	24 AM 生ジュース PM つぼマッサージ	25 PM 書道 C	26 AM DIY プロジェクト PM ティータイム &ミーティング	27 午後閉所 忘年会♪	28
29	30 閉所 冬期休暇	31 → → 1/3(金)まで				