

1月のオアシスだより

2026.12.25発行

オアシス井田

「小正月（こしょうがつ）」とは、1月15日の朝に栄養豊富な小豆（あずき）入れた「小豆粥（あずきがゆ）」を食べて一年の健康を願う行事の事で、別名を「十五日粥（じゅうごにちがゆ）」と言います

小豆を入れたお粥はほのかに赤く色づき、その赤い色が悪霊や邪気を払ってくれると信じられていました。

小豆の赤色はポリフェノールの一種である「アントシアニン」の色で、抗酸化作用を持つ「アントシアニン」には、若々しさを保つ効果があります。

1月の予定表

※空白部分は自主製品製作やレクリエーションなど行います。

日	月	火	水	木	金	土
28	29 閉所 冬期休暇	30 → →	31 → →	1 → →	2 → →	3
4	5 おあしす ヘルスチェック	6 PM パソコンC	7 AM POP納品	8 新年会	9	10
11	12 成人の日	13 AM ウォーキング エクササイズ PM 書初め	14 PM 50周年式典 販売	15 AM バナナボート	16	17 ウォーキング フットボール
18	19 AM DIY プロジェクト	20 AM アロマ	21 AM レッツ・クッキング	22 PM パソコンC	23	24 ララテラス
25	26 PM ティータイム	27 AM ヘルシー メニュー	28 AM SNS研究	29 AM ミーティング	30	31