

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	
<p>9月の行事ピックアップ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●2日(日)はカラオケデー。好きな曲を思いっきりお歌いください。 ●10日(月)今月から金川介護士の「写字講座」がスタートします。 ●17日(月)敬老の日イベント。ご利用者様のご長寿をお祝いさせていただきます。 ●25日(火)26日(水)はイオンモールの「炭火 和くら」で外出昼食会。詳しくはポスターで掲示します。 							
<p>昼食メニューの見方 昼食メニューはメイン料理、小鉢2品を紹介しています。その他、みそ汁、すまし、スープのいずれかと、ご飯が付きます。※カロリー表示にご飯は含まれていません。</p>							
2	3	4	5	6	7	8	
カラオケデー	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>高木・角田介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント</p> <p>白身魚の和風あんかけ、 鶏ごぼう、菜の花のツナ 和え 340Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>大阪市職員OBによる 出前講座 美術館・博物館の魅力</p> <p>ミートローフ、炒り豆腐、 ほうれん草のお浸し 322Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>アロマ鈴木の実践講座 ツボ押し講座 膝痛改善のツボ</p> <p>ホイコーロー、ロール 玉子焼き、ポテトの明太 和え 352Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>角田介護士の教養講座 お花講座 9月の誕生花</p> <p>魚の幽庵焼き、ひじき煮、 ブロッコリーの胡麻和え 254Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>アロマ陶国の健康体操 リズム体操 基本のウエーブ</p> <p>千草焼き、鶏肉と大根の 煮物、胡瓜のゆかり和え 265Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>絵の得意な介護士による 絵手紙講座 題材は「初秋」</p> <p>タンドリーチキン、高野 豆腐の煮物、白菜の和風 サラダ 279Kcal</p>	<p>1</p> <p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲は「ふるさと」</p> <p>とろろそば、肉団子、 フルーツ缶(パイン) 393Kcal</p>
	9	10	11	12	13	14	15
	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>金川介護士の教養講座 大人の写字 百人一首</p> <p>豆腐と野菜の煮物、れん こん饅頭、インゲンの胡 麻和え 210Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>林看護士の 健康講座 ビタミンB</p> <p>さんま丼(蒲焼風)、さっ ぱりなます、フルーツ缶 (パイン) 265Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>高木介護士の 動物雑学講座 キリンについて</p> <p>鶏肉の生姜焼き、茄子と 揚げの煮物、菜の花の柚 香和え 346Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>金川介護士の教養講座 大人の写字 百人一首</p> <p>サーモンフライ、里芋鶏 そぼろ煮、オクラの和え 物 282Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲は「ふるさと」</p> <p>きつねうどん、ほうれん 草のポン酢和え、杏仁フ ルーツ 372Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>アロマ陶国の健康体操 リズム体操 基本のウエーブ</p> <p>鯖の西京焼き、豚肉とご ぼうのうま煮、大根サラ ダ 298Kcal</p>	
16	17	18	19	20	21	22	
	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>敬老の日 敬老の日イベント</p> <p>敬老の日特別ランチ</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>高木・角田介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント</p> <p>鶏肉の照り焼き、白菜と 厚揚げの煮物、オクラお かか和え 303Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>角田介護士の教養講座 お花講座 9月の誕生花</p> <p>カレイの生姜煮、焼きナ ス、胡瓜の酢の物 180Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>アロマスタッフの ハーブティ ルイボスティ</p> <p>オムレツ、ジャーマンポ テト、キャベツの和え物 311Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>陶国・鈴木アロマセラピストの 季節のクッキング かぼす風味の白玉ホットケーキ包み</p> <p>八宝菜、海老しゅうまい、 中華風お浸し 194Kcal</p>	<p>巨峰の湯</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>理美容</p> <p>松風焼き、野菜大豆煮、 白菜のお浸し 273Kcal</p>	
23	24	25	26	27	28	29	
秋分の日	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>絵の得意な介護士による 絵手紙講座 題材は「初秋」</p> <p>ほっけの塩焼き、じゃが 芋の洋風煮、マカロニサ ラダ 285Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>イオンモール「炭火 和くら」で昼食会</p> <p>高木介護士の 動物雑学講座 キリンについて</p> <p>鶏のからあげ、きんぴら ごぼう、オクラの胡麻和 え 331Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>アロマスタッフの ハーブティ ルイボスティ</p> <p>魚の明太マヨ焼き、昆布 と大豆のやわらか煮、五 目なます 265Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲は「ふるさと」</p> <p>牛肉のしぐれ煮、たけの このおかか煮、胡瓜のサ ラダ 258Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>林看護士の 健康講座 ビタミンB</p> <p>トンカツ、じゃがいもの きんぴら、マスタード和 え 328Kcal</p>	<p>ベルガモット</p> <p>★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p> <p>角田介護士の教養講座 ことわざ講座 自然に関することわざ</p> <p>ビーマンの肉詰め、豆腐 の中華煮、南瓜とレーズ ンのサラダ 322Kcal</p>	
30	<p>敬老の日</p> <p>敬老の日特別ランチ</p>						

※第2、4週は季節のお風呂「巨峰の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ベルガモット」をお楽しみください。☑理美容は理容師来所の日

<p>9月のお風呂</p> <p>巨峰の湯 巨峰の豊かな香りで初秋の新鮮さを演出。ホホバオイルが潤いを与え、肌をすすべに整える効果があります。</p>	<p>9月のアロマミスト</p> <p>ベルガモット 殺菌力のある精油成分チモールを含み、喉の痛みや消化不良、駆風作用に効果があるとされています。</p>	<p>編集後記</p> <p>記録的な暑さの夏でした。ところで日中の最高気温が30度以上で真夏日、35度以上で猛暑日と分類されているそうです。でも40度を越えた場合の言い方はまだないそうですよ。ひよっとすると来年あたりは猛暑日超えの「〇〇日」という言葉が予報で使われるかもしれませんね。やっと朝晩涼しくなった9月、夏の疲れが出るのも秋口です。湯船に浸かって体を温めたり、起きがけに白湯を飲んで体内を温めると夏バテ予防になるらしいですよ。</p>
--	--	---

今月の内容
 誕生日のご利用者様ご紹介
 岸里写真アルバム
 アクティビティ・イベント紹介
 ご利用者様インタビュー
 行事予定、昼食メニュー紹介



愛くるしい笑顔でキッチンを担当。彼女のおかげで美味しい昼食が食べられる。ご利用者様にも評判です。食後の秋にぴったりのスタンプです。

今月の表紙
 調理 越口 宏美



Happy Birthday

8月は8名のご利用者様の
バースデーパーティを開きました。
皆様、誕生日おめでとうございます。
この一年が皆様にとって、幸福と健康に
満ちた日々でありますように。



I.S 様



E.R 様



O.Y 様



K.K 様



A.K 様



S.C 様



F.E 様



Y.S 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム (2018年8月の記録)



Event

ハワイアンミュージックとフラダンス盛り上がる、サマーフェスティバルを開催!



オーク倶楽部恒例のサマーフェスティバルは、スタッフ手作りのハワイグルメと、本格的なフラダンスをお楽しみいただきました。今年もフラダンス教室の「フラオカピオラニ様」から吉田先生と生徒さんたちが応援に来てくださり、華やかで優雅なフラダンスをご披露していただきました。ご利用者様のレイも素敵でしたよ。



岸里のイベント紹介

県大人気のカラオケデー



今回もカラオケ講師を招いて、歌のポイントや抑揚のつけかたなどの指導を受けました。皆様もこの機会に新しい曲にチャレンジされたり、十八番の曲に磨きをかけられたりしておられましたよ。

Activity

季節のクッキング講座



今回は「たこ焼き」を作りました。関西では一家に一台たこ焼き器があると言われるだけあって、もうスタッフが何も手伝わなくても、見事な出来上がりでしたよ。

季節のクラフト講座



今回はマリンカラーのリボンリース作りに挑戦。リボンや貝などいろいろな素材に触れ、指先を通して刺激を受けることは心地良く、リラックス効果もあります。

プロが教える音楽講座



今回の課題曲は「憧れのハワイ航路」ハワイの青空や雲、爽やかな風などを想像していただき、もうハワイにいる気分でご気持ちよく歌っておられました。

岸里のアクティビティ紹介

看護師が教える健康講座



最高気温が地域によっては40度を超えたこの夏でした。エアコンの上手な使い方や、熱中症に関する新常識などをクイズ形式でチャレンジしていただきました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今回は知的で笑顔がチャーミングで、とても若々しいO様にお話を伺いました。大学では心理学を専攻され教員免許もお持ちのO様。弊所の教養系の講座は熱心に受けられていますよ。「旅行やアクティビティなど、いま出来ることは何でもしたい」と笑顔でお答えいただきました。好奇心旺盛なところが若々しく見える秘訣でしょうね。これからも様々な講座にチャレンジされ、弊所の旅行にも参加され、いつまでも若さと美貌を維持してくださいね。

Topics 個人旅行 & お墓参りのご案内



オーク倶楽部では、よりきめ細やかなサービスのご提供のため、この度「個人旅行」と「お墓参り」の外出を1名または2名様で実施いたします。気の合ったご友人とお出かけしたり、行くことが少なくなったお墓にお参り行ったりと、個人に合わせたプランをご用意。気心の知れた介護スタッフと弊所ドライバーが同行しますので、安心してご参加いただけます。詳しい説明はパンフレット(近日発行)をご覧ください。