

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
<p>8月の行事ピックアップ!</p> <p>●24日(土)は、オーク倶楽部恒例の盆踊り大会!今年も河内音頭同好会のご一行をお招きして盛大に行います。ご利用日以外の方はスタッフにお尋ねください。浴衣の着付け付きレンタルもあります。</p>		<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、ご飯が付きまします。※カロリー表示にご飯は含まれていません。</p>				
4	5	6	7	8	9	10
<p>朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>
<p>料理好きスタッフによる 季節のクッキング お麩でわらび餅</p>		<p>岸里書道部の 大人の写字 山口誓子</p>		<p>お茶好きスタッフの ハーブティ講座 ハイビスカス</p>		<p>岸里介護士の 思い出ノート 自分史を作る</p>
<p>鯖の幽庵焼、キャベツと豚肉のソテー、オクラの和え物 224Kcal</p>		<p>豚肉の洋風煮、じゃがいものキンピラ、ほうれん草のお浸し 282Kcal</p>		<p>冷やし中華麺、採れたて小松菜のうま煮、杏仁フルーツ 363Kcal</p>		<p>魚の山椒焼き、茄子の煮物、春雨サラダ 259Kcal</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>ブルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>ブルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>ブルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>ブルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>
<p>岸里介護士の 季節講座 お盆の由来</p>		<p>お茶好きスタッフの ハーブティ講座 ハイビスカス</p>		<p>岸里介護士の 花火講座 花火のいろは</p>		<p>大越看護師の 誕生石講座 8月の誕生石</p>
<p>牛肉のすき焼、さつま芋のレモン煮、ほうれん草の湯葉ポン酢和え 334Kcal</p>		<p>チンジャオロース、エビと枝豆のしんじょ、フルーツ缶 218Kcal</p>		<p>魚のバジルオイル焼、白菜と厚揚げの煮物、キャベツのサラダ 236Kcal</p>		<p>ちらし寿司、南瓜の煮付、インゲンの胡麻和え 284Kcal</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>
<p>湯面看護師の 健康講座 熱中症</p>		<p>アロマ嶋田の 野菜講座 夏の野菜</p>		<p>青春時代が蘇る 歌声喫茶 昭和の名曲特集</p>		<p>工芸の得意なスタッフによる 季節のクラフト 畳のコースター</p>
<p>クリームハンバーグ、大根と油揚げの煮物、ほうれん草のしらす和え 310Kcal</p>		<p>カレーライス、野菜のサラダ、りんごのコンポート 336Kcal</p>		<p>ポークソテーハニーマスタード、たけのこのおかか煮、南瓜とレーズンのサラダ 336Kcal</p>		<p>天ぷらざるそば、信田巻き、ゼリー 284Kcal</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>ブルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>ブルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>ブルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>		<p>ブルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ</p>
<p>青春時代が蘇る 歌声喫茶 昭和の名曲特集</p>		<p>平田介護士の 貼り絵講座 題材は「すいか」</p>		<p>アロマ嶋田の 野菜講座 夏の野菜</p>		<p>湯面看護師の チェアヨガ 鷺のポーズ</p>
<p>カレイの梅煮、長芋の煮物、カリフラワーのサラダ 253Kcal</p>		<p>ピラフ、肉団子、フルーツ缶 198Kcal</p>		<p>タンドライーチキン、大根の洋風煮、インゲンと竹輪のからし和え 301Kcal</p>		<p>やわらかロールキャベツ、ポテトの明太和え、フルーツ缶 266Kcal</p>
<p>肉豆腐、絹寄せしんじょう、菜の花の胡麻和え 468Kcal</p>		<p>魚の中華あんかけ、焼きナス、大根のゆかり和え 140Kcal</p>		<p>鶏肉の生姜焼、厚揚げの生姜醤油がけ、さつま芋のサラダ 465Kcal</p>		<p>魚のマスタード焼、がんもの煮物、オクラのおかか和え 321Kcal</p>

※第2、4週は季節のお風呂「朝顔の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ブルメリア」をお楽しみください。☑理美容は理容師来所の日

8月のお風呂 8月のアロマミスト 編集部コラム

朝顔の湯
夏の花といえば朝顔ですね。サマーブルーの爽やかなお湯に、上品な香りをお楽しみください。

ブルメリア
太陽をたくさん浴びて育ったブルメリアの香りは、女性を元気にする効果効能を持っています。

8月といえば?と聞くと「お盆」「夏休み」「熱中症」など、なるほどと頷ける答が返ってきます。その中で断トツの一位が「甲子園」だそうですよ。地方予選を勝ち抜いた、都道府県の代表が集まる大会なのでこれまた盛りだくさん。汗と涙の熱闘!で感動しますが、真夏の炎天下の試合はどうなの?という声も出ています。いっそのことドーム球場でやれば良いという意見もありますが、私の世代はやはり甲子園の試合を観たいですね。



Oak Club Report

ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 岸里レポート」 Kishinosato

2019年
8月
令和元年8月1日
(通巻83号)

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

元氣なご利用者様を表紙でご紹介する、岸里「元氣印」
今月はいつも明るいう・Y・S様

Happy Birthday

2019年7月は3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。



K.R 様



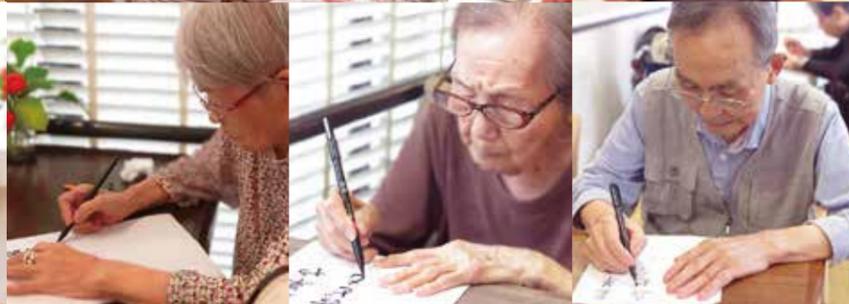
K.Y 様



O.A 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム

(2019年7月の記録)



Event

岸里のイベント紹介

■お茶専門店の角野商店プレゼンツ! 日本茶講座開催



お茶の専門店「角野商店」による日本茶講座を開催。お茶の歴史、お茶の種類、美味しいお茶の淹れ方などプロの話に聞き入っておられましたよ。普段飲んでいるお茶ですが意外と知らないことも多く「初めて知った」と驚きの声も上がっていました。明日からお茶が一段と美味しく淹れられそうですね。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

■プロが指導の社交ダンス



もうすっかりお馴染みになりました社交ダンス講座。踊る姿勢やステップはもちろんですが、礼儀や踊る楽しさまでご指導いただいています。何と言ってもパートナー（踊る相手）と笑顔で楽しく踊ることにつきますね。さあ～恥ずかしがらず、スロースロ～、クイッククイック～!

Activity

岸里のアクティビティ紹介

■懐かしの歌声喫茶



ご利用者様の青春時代の曲を中心にお送りしている歌声喫茶。今回は昭和10年代～30年代の歌謡曲をお楽しみいただきました。皆様は青春がよみがえったようですね。

■チェアヨガで認知症予防



椅子に座ってできるヨガ「チェアヨガ講座」。ヨガの基本的な姿勢や呼吸法をはじめ、ワシのポーズや猫のポーズに挑戦しました。ご家庭でも続けてくださいね。

■思い出ノートで自分史作り



認知症予防に役立つ回想法の定番「思い出ノート」。今回の題材は「恋愛・結婚」でした。昔の映像をご覧になり、皆様は照れながらも、楽しそうにお話していただきました。

■季節のクッキング



今回は「ふんわりはちみつきなこパン」を作りました。きなこはちみつをしっかり混ぜて、一口大のバナナを添えて完成。簡単でおしゃれなスイーツが出来上がりました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙 Y.S 様

今月はとても活発で、周りの方を和ませる Y 様にお伺いしました。

- Q. いつも朗らかですが、昔は何のお仕事をされておりましたか?
 A. 販売のしごとをしていました。人と関わる仕事で楽しかったです。
 Q. 今の楽しみは何ですか?
 A. 人と会うことや、お話す事が楽しいです。それとカラオケで熱唱することですね。
 Q. 元気の秘訣を教えてください。
 A. 身体を動かすことや笑顔でいることです。昔ダンスも習ったので音楽で自然と体が動きますよ。

オーク倶楽部 岸里のスタッフ紹介

マネージャーの矢橋です。マネージャーの業務は、ご利用者様が楽しめるアクティビティを考えたり、ご利用者様のご要望を聞いてスタッフに伝えたりと、重要な裏方業務だと考えています。オーク倶楽部に来て良かったと思っただけのよう頑張ります。



介護士の平田です。趣味は旅行で、国内、海外のいろいろな世界遺産を巡って来ました。その旅行の経験を活かし、オーク倶楽部では旅や世界遺産の講座も担当します。オーク倶楽部に来て毎日が楽しかったと思っただけの様に、笑顔でご利用者様と触れ合っていきたいと思っています。

