

# Oak Club Report

## 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。



A.K 様



I.S 様



U.T 様



O.Y 様



S.C 様



F.E 様



Y.S 様



W.H 様

## Event

岸里のイベントレポート

### ■ 盆踊り大会

夏の健康法の一つは「体を動かし汗をかいて、しっかり水分を補給する」ことです。

盆踊りで地域貢献をされている「河内音頭同好会」の方々に今年もお越しいただきました。オープニングは「よさこい鳴門踊り」を賑やかに披露頂き、最後は「月が出た出た」でおなじみの「炭坑節」で締めくくりました。盆踊りで楽しく体を動かし、体の新陳代謝を活性化させて夏バテを解消して頂きました。

もう一つ、このイベントのお楽しみは「浴衣」。スタッフの浴衣姿を楽しんでいただいたり、ご希望の方にこちらでご用意した浴衣を着ていただいたり、日本の夏を存分に味わえる一日となりました。



### ■ クラフト

い草の香りに包まれながら、和柄の布テープを縁に貼り、オリジナルのコースターを作っていました。ご家族や、お知り合いへのプレゼントにされる方もおられました。



## Activity

岸里のアクティビティ紹介

### ■ ハーブティ講座

甘酢っぱさと、鮮やかな赤色が特徴で、夏の疲労回復に効果がある、ハイビスカスターを召し上がっていただきました。ゆっくりと水出した、夏にピッタリの冷たいハーブティーです。



### ■ 季節のクッキング講座

「お麩でわらび餅」を作りました。牛乳に浸したお麩に、ご自身で好みのきな粉やメープルシロップをトッピングしていただきました。作業工程を楽しまれました。



# 令和元年9月の行事 & 昼食カレンダー

※予定は変更になる場合がございます

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)					
1	2 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 映画好きスタッフの <b>懐かしの映画特集</b> 名作特集 チキン南蛮(タルタルソース)、れんこん饅頭、ほうれん草のおひたし 379kcal	3 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ お茶好きスタッフの <b>ハーブティー講座</b> ルイボス さんまの塩焼き、ひじき煮、さつま芋サラダ 432kcal	4 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の <b>チェアヨガ</b> 猫のポーズ 麻婆豆腐風、海老しゅうまい、胡瓜のナムル 316kcal	5 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の <b>野菜講座</b> 秋の野菜 かれいの山椒焼き、南瓜の煮付、インゲンのお浸し 296kcal	6 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフによる <b>季節のクッキング</b> 簡単りんごおやき ハヤシシチュー、フレッシュサラダ、フルーツ缶(ミックス) 266kcal	7 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の <b>健康講座</b> 食欲不振 山菜そば、鶏ごぼう、プリン 382kcal					
	8	9 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 映画好きスタッフの <b>懐かしの映画特集</b> 名作特集 八宝菜、水餃子、オクラの和え物 171kcal	10 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の <b>野菜講座</b> 秋の野菜 五目ちらし寿司(海老)、高野豆腐の煮物、杏仁フルーツ 221kcal	11 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>思い出ノート</b> 自分史を作る 牛肉のうま煮、さつま芋のレモン煮、大根のゆかり和え 303kcal	12 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の <b>貼り絵講座</b> ぶどう 鯖の味噌煮、焼きナス、小松菜の錦糸和え 296kcal	13 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 鶏のからあげ、切干大根の煮付、南瓜サラダ 401kcal	14 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の <b>健康講座</b> 食欲不振 ブルコギ風、うの花煮、キャベツの梅かつお和え 272kcal				
15	16 <b>ベルガモット</b> 敬老の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ <b>敬老の日イベント</b> 天ぷら盛り合わせ、信田巻き、ほうれん草の錦糸和え 321kcal	17 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 理美容 平田介護士の <b>手相講座</b> 手の平のツボ 豚肉の旨塩炒め、がんもの煮物、たまごサラダ 428kcal	18 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ プロが教える <b>社交ダンス</b> 基礎からのダンス 海老ピラフ、チキンのクリーム煮、フルーツ缶(みかん) 214kcal	19 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ お茶好きスタッフの <b>ハーブティー講座</b> ルイボス 魚の味噌噌焼き、豆腐の和風あん、オクラのおかか and え 239kcal	20 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 理美容 大越看護師の <b>誕生石講座</b> 9月の誕生石 オムレツ、野菜とハムのトマト煮、プロッコリーのサラダ 257kcal	21 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 理美容 湯面看護師の <b>チェアヨガ</b> 猫のポーズ 松風焼き、きんぴらごぼう、小松菜のお浸し 292kcal					
	22	23 <b>巨峰の湯</b> 秋分の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の <b>健康講座</b> 食欲不振 鯖の香味焼き、野菜大豆煮、アスパラのお浸し 272kcal	24 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の <b>誕生石講座</b> 9月の誕生石 ポークソーサーハニーマスタード、ほうれん草ハムソテー、南瓜とレーズンのサラダ 346kcal	25 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工芸が得意なスタッフによる <b>季節のクラフト</b> デコパージュ カレーライス、フレッシュサラダ、フルーツ缶(黄桃) 331kcal	26 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 魚の幽庵焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、キャベツのゆかり和え 240kcal	27 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の <b>手相講座</b> 手の平のツボ 味噌ラーメン、インゲンの胡麻和え、リンゴのコンポート 360kcal	28 <b>巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 映画好きスタッフの <b>懐かしの映画特集</b> 名作特集 チキンチャップ、茄子の煮物、ほうれん草のお浸し 228kcal				
29	30 <b>ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>思い出ノート</b> 自分史を作る お好み焼き、菜の花の胡麻和え、ゼリー 351kcal	<b>昼食メニューの見方</b> 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。					<b>9月の行事ピックアップ!</b> ■9月16日は敬老の日のイベント ご利用者様から人気の、選べるスイーツでささやかですがお祝い致します。  ■9月18日は、花岡ダンススタジオの花岡先生をお呼びして、大好評の <b>社交ダンスレッスン</b> を行います。 ステップの練習を重ねることで、皆様少しづつ上達して来られています。 				

※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

### 9月のお風呂

**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、肌をすべすべに整える効果があります。



### 9月のアロマミスト

**ベルガモット**  
殺菌力のある精油成分チモールを含む柑橘類。喉の痛みや消化不良、駆風作用に効果があると言われています。



### 編集部コラム

今年9月13日が中秋の名月、翌日の9月14日が満月と、中秋の名月と満月の日付が1日ずれています。また中秋の名月の翌日の満月は、今年最も小さく見える満月だそうです。最近、月をじっくり眺められたことはありますか? 8月、満月の2日前頃から、すでにとても美しい月がでていました。いつもよりほんのりと黄色く色づいて、優しい光を放っているように見えました。秋の夜長のひと時に、夜空を見上げてみませんか?



デイサービス オーク倶楽部 岸里 **TEL.06-6652-7555** 〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

【ホームページ】 <https://www.oak-club.jp/> 【スタッフブログ】 <https://ameblo.jp/oak-club>

