

Happy Birthday

5月にお誕生日を迎えられた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



K.H 様



K.T 様



K.S 様



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ 社交ダンス

毎回大好評の花岡講師によるレッスン♪ 初心者の方の利用者様にでもわかるようにゆっくり丁寧に教えてくださり、経験者の利用者には、軽やかにステップを踏まれるなど、相手に合わせた指導をしていただきました。



■ フラワーアレンジメント

外ではサツキや藤の花が咲く季節です。外出自粛の中でのフラワーアレンジメント講座でしたが、完成したお花を見ると、皆様の表情に自然と明るい笑顔の花が咲いていました。



■ 母の日講座

母の日の由来などを学んでから、感謝の気持ちを込めて歌を歌いました。おやつには苺やモンブランケーキを召し上がっていただきました。ボリュームのあるケーキに、ビックリされながらも、完食されていましたよ！



■ 貼り絵

5月は端午の節句の「登り鯉のタペストリー」を制作していただきました。水の流れに逆らって、力強く滝を登る鯉の模様を考えながら、真剣な表情で取り組まれていました。完成したあとは、早速家の壁に飾ると仰っておられた方もいらっしゃいました。



令和2年6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 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の スクラッチアート アジサイ 鮭のバター醤油焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、インゲンのお浸し 245kcal	2 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 季節の花講座 夏の花 チキンのクリーム煮、アスパラソテー、南瓜サラダ 333kcal	3 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 脳トレ講座 クロスワード 鰯の幽庵焼き、たけのこのおかか煮、青菜の和え物 192kcal	4 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の 雑学講座 血液型別食事法 ゆかりごはん、鶏天うどん、小松菜と卵の煮浸し、フルーツ缶(ミックス) 432kcal	5 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 食育講座 食中毒 ホイコーロー、海老しゅうまい、人参のサラダ 255kcal	6 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 雑学講座 雨 豚肉の旨煮(トマト風味)、野菜大豆煮、白菜のお浸し 347kcal
7	8 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 脳トレ講座 分類センサーを鍛える 豚肉の旨塩炒め、水餃子、アスパラの和え物 319kcal	9 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の 健康講座 食べ合わせ 鯖の照り焼き、豚じゃが、ほうれん草のしらす和え 273kcal	10 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 季節の花講座 夏の花 五目ちらし寿司(海老)、里芋鶏そぼろ煮、小松菜のお浸し 192kcal	11 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 四季のお茶講座 アールグレイ 魚のマスタード焼き、うの花煮、オクラの和え物 283kcal	12 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 脳トレ講座 クロスワード 鶏肉の生姜焼き、絹寄せしんじょう(ホタテ)、ごぼうサラダ 435kcal	13 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 食育講座 食中毒 魚の梅味噌焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、アスパラの和え物 323kcal
14	15 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 アロマ嶋田の 季節のクラフト 型抜きアート 菜飯、とんこつラーメン、肉しゅうまい、フルーツ缶(みかん) 440kcal	16 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 アロマ嶋田の 季節のクラフト 型抜きアート 豚肉の生姜焼き、れんこん饅頭、オクラの和え物 365kcal	17 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 雑学講座 雨 魚のマリネ風、チンジャオロース、春雨サラダ 470kcal	18 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 脳トレ講座 分類センサーを鍛える 鶏の中華風ネギ焼き、豆腐の中華煮、青菜のお浸し 337kcal	19 レモン ★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 健康講座 食べ合わせ プルコギ風、焼餃子、インゲンの胡麻和え 321kcal	20 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 岸里介護士の 父の日講座 父の日の由来 蓮根のはさみ蒸し、白菜と厚揚げの煮物、ほうれん草のなめたけ和え 214kcal
21 父の日	22 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 父の日講座 父の日の由来 カレーライス、野菜のサラダ、リンゴのコンポート 319kcal	23 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の スクラッチアート アジサイ 松風焼き野菜あん、鶏しるしの甘辛煮、ポテトの明太和え 448kcal	24 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 四季のお茶講座 アールグレイ やわらか豆腐ハンバーグ、じゃが芋の鶏そぼろ煮、カニカマサラダ 234kcal	25 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング お麴で簡単ラスク 鶏のさっぱり塩焼き、海老の中華煮、白菜のお浸し 309kcal	26 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング お麴で簡単ラスク 魚のタルタル焼き、にんじんとしりしり風、アスパラの和え物 235kcal	27 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の 雑学講座 血液型別食事法 ミートローフ(デミソース)、じゃが芋の洋風煮、ブロッコリーの胡麻和え 315kcal
28	29 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 音楽講座 初夏の歌 鯖の照り焼き、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草のお浸し 233kcal	30 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 音楽講座 初夏の歌 夏越しご飯、長芋の煮物、菜の花の胡麻和え 186kcal	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。	6月の行事ピックアップ! 父の日講座 男性には ささやかなプレゼントを ご用意しています! 季節の香りをお楽しみください 季節の文香が始まりました。いい香りに包まれています。		

※第2、4週は季節のお風呂「緑茶の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「レモン」をお楽しみください。

🧴理美容は理容師来所の日

6月のお風呂



緑茶の湯
 緑茶はウイルスを撃退する効果のあるカテキンを豊富に含有。ビタミンも豊富で、つやつやでうおいのあるお肌に導きます。

6月のアロマミスト



レモン
 レモンの香りには心を刺激して、積極性を高めてくれる働きもあります。また優れた抗菌作用で気分も爽快にさせてくれます。

編集部コラム

6月には、1年で最も昼間が長い「夏至」があります。今年は、父の日と同じ6月21日です。一番昼間が短い冬至と比較すると、4時間以上の差があります。関西の方にはお馴染みの伊勢の二見浦の夫婦岩(オーク倶楽部からも以前、旅行に行きましたね)は、夏至の前後1ヶ月だけ夫婦岩の間から朝日が昇るそうです。



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>

