

Happy Birthday

7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。



E. E 様



K. Y 様



W. H 様

Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ クラフト

今回のクラフトでは風鈴作りを行いました。皆様思い思いに風鈴にデコレーションされていました。もう夏も本番!! 風鈴の音で涼しさを感じてくださいね!



■ 社交ダンス

花岡講師にご指導いただき、皆様とステップを踏んでいただきました。車椅子の利用者様も参加され、素敵な会となりました。



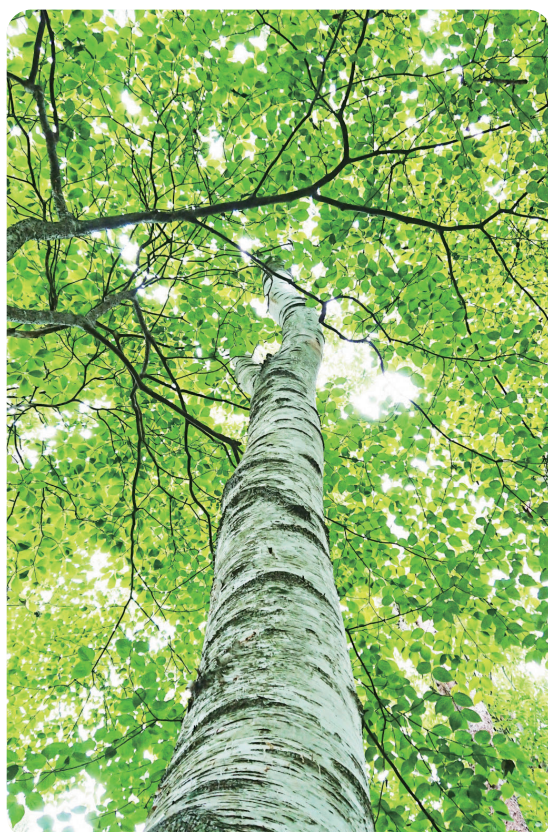
■ 健康講座

健康講座では、「熱中症」についてお話をさせていただきました。聞き慣れた事ばかりだと思いますが、今年はマスクを付ける事により、脱水になりやすくなるリスクが高まる為、少しずつ水分補給をする事の大切さをお伝えしました。



■ クッキング

今月は、旬の茄子を餃子の皮の代わりに使用した「茄子の餃子風」を作りました。手際よく茄子で肉団子をクルクルと巻いておられました。また「アイディアが面白いね!」というお声もいただきました。



令和2年8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)		
	8月の行事ピックアップ! 駅弁ランチ 兵庫県の人気駅弁を選んで頂きます。 お楽しみに! 				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。	1 プルメリア ★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 夏の歌 魚のマヨネーズ焼き、野菜大豆煮、白菜のサラダ 284kcal		
2	3 朝顔の湯 ★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 梅ジュース 魚の山椒焼き、大根と豚肉の味噌煮、白菜のお浸し 253kcal	4 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 昭和歌謡史 高度経済成長期 タンドリーチキン、小松菜と卵の煮浸し、さっぱりなます 256kcal	5 朝顔の湯 ★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 日本の名所 ホイコーロー、アスパラソテー、スパゲッティサラダ 307kcal	6 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 日本の文化講座 お盆 ゆかりごはん、ざるそば、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、リンゴのコンポート 420kcal	7 朝顔の湯 ★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 夏の歌 鯖の塩焼き、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草の白和え 271kcal	8 朝顔の湯 ★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 日本の名所 鶏の中華風ネギ焼き、大根の煮物、オクラの胡麻和え 342kcal		
9	10 プルメリア 山の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 日本の文化講座 お盆 五目ちらし寿司、南瓜の煮付、小松菜のお浸し 228kcal	11 プルメリア ★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 夏バテ 鮭のバター醤油焼き、ササミとブロッコリー炒め、白菜のお浸し 225kcal	12 プルメリア ★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 トンカツ、大根の洋風煮、菜の花の胡麻和え 265kcal	13 プルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者の 駅弁講座 兵庫の人気駅弁 Event 駅弁ランチ	14 プルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 昭和歌謡史 高度経済成長期 カレイの照り焼き、炒り豆腐、さつま芋サラダ 271kcal	15 プルメリア ★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 雑学講座 アイスクリーム 牛肉のうま煮、絹寄せしんじょう(ホタテ)、カリフラワーのサラダ 419kcal		
16	17 朝顔の湯 ★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 沖縄講座 かりゆしの由来 魚の野菜あんかけ、信田巻き、ほうれん草の卵の花和え 216kcal	18 朝顔の湯 ★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 四季のお茶講座 梅ジュース エビチャーハン、焼きギョーザ、青菜のお浸し 148kcal	19 朝顔の湯 ★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 アイスクリーム プルコギ風、れんこん鰻頭、インゲンの胡麻和え 276kcal	20 朝顔の湯 ★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 季節のアート 豚肉のうま煮(トマト風味)、白菜と厚揚げの煮物、オクラのおかか和え 290kcal	21 朝顔の湯 ★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 季節のクラフト 貝殻わっぱのギフトボックス サワラのマスタード焼き、豚じゃが、小松菜のお浸し 346kcal	22 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 季節のクラフト 貝殻わっぱのギフトボックス 豚肉の生姜焼き、卵の花煮、胡瓜の和え物 292kcal		
23	24 プルメリア ★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 季節のアート わかめごはん、冷やし中華、キャベツと豚肉のソテー、フルーツ缶(ミックス) 450kcal	25 プルメリア ★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 チキンステーキ、豆腐の中華煮、白菜のお浸し 290kcal	26 プルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 季節のクッキング お好みバー オムレツ、ひじき煮、アスパラのサラダ 262kcal	27 プルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 季節のクッキング お好みバー ミートローフ(デミソース)、じゃが芋の洋風煮、オクラの和え物 270kcal	28 プルメリア ★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 夏バテ パンパンジー風、茄子と揚げの煮物、インゲンの和え物 351kcal	29 プルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 沖縄講座 かりゆしの由来 魚の田楽風、れんこんの煮物、ほうれん草のお浸し 182kcal		
30	31 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の チェアヨガ 肩・首コリ解消 卵とじ煮、大根と油揚げの煮物、菜の花の胡麻和え 240kcal	8月のお風呂  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。					8月のアロミスト  プルメリア 太陽をたくさん浴びて育ったプルメリアの香りは、女性を元気にする効果効能を持っています。	編集部コラム 蝉の大合唱で朝が始まる、そんな季節がやってきました。蝉は、種類によって鳴く気温や時間が決まっているそうです。大阪の都市部で鳴いている「クマゼミ」は、30～32℃の午前中。午後はほとんど鳴かないそうです。1日中間こえていると思っていたので、意外でした。でも、この原稿を書いている午前10時、確

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

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>

