

# Oak Club Report

## Happy Birthday

8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。



A.H 様



O.K 様



K.K 様



S.T 様



N.C 様



Y.S 様



## Activity

岸里のアクティビティ紹介

### ■ クッキング講座

今回は、箸にお好み焼きを巻く、“お好みバー”を作りました。生地を箸で挟んでくるくと巻き、ワンハンドで召し上がれるお好みに「美味しかったわー!」と笑顔で話されていました。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。



### ■ 昭和歌謡史講座

和30～34年の高度経済成長前期の懐かしいヒット曲を時代背景のお話の後、聞いていただきました。「有楽町で逢いましょう」「南国土佐を後にして」など、皆様が若い頃の曲なので、自然と口ずさみながら思い出話をされていました。



### ■ 季節の花講座

夏に咲く花をご紹介します。ヒマワリやハイビスカスなど夏を代表するお花とともに、あまり知られていないお花もご紹介しました。画像をご覧になり「綺麗やね!」と笑顔がこぼれていました。



### ■ 雑学講座

日本の名所の中でも日本三大〇〇をご紹介します。何度も行かれた聞き馴染みのある観光名所もあれば、「ここは知らなかった」という声が聞こえて来る場所もありました。一度は訪れた事がある場所では、素敵な思い出話も聞かれました。



# 令和2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)
	<b>1</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>スクラッチアート</b> 季節のアート 鯖の西京焼き、鶏ごぼう、ほうれん草のお浸し 280kcal	<b>2</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>雑学講座</b> 台風 肉豆腐、ロール玉子焼き、南瓜サラダ 326kcal	<b>3</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>雑学講座</b> 国民栄誉賞 魚の野菜あんかけ、茄子の煮浸し、オクラの胡麻和え 218kcal	<b>4</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>雑学講座</b> 国民栄誉賞 煮込みハンバーグ、鶏じゃが、インゲンのツナ和え 343kcal	<b>5</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>日本の文化講座</b> 相撲クイズ 菜飯ご飯、きつねうどん、小松菜と卵の煮浸し、フルーツ缶(みかん) 342kcal	
6	<b>7</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>雑学講座</b> 国民栄誉賞 カレイの煮付、大根の煮物、小松菜のお浸し 144kcal	<b>8</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>季節の花講座</b> 秋の花 ピーマンの肉詰め照り焼風、ハムポテト、白菜のお浸し 221kcal	<b>9</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>漢字講座</b> 難しい漢字の読み方 豚肉の生姜焼き、さつま揚げの磯辺煮、菜の花の胡麻和え 425kcal	<b>10</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>雑学講座</b> 国民栄誉賞 五目ちらし寿司、かき揚げ、胡瓜のサラダ 161kcal	<b>11</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>雑学講座</b> 台風 魚のマヨネーズ焼き、蓮根そぼろ、オクラの和え物 231kcal	<b>12</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>セルフケア講座</b> ハンドマッサージ カニ玉中華野菜あん、鶏レバーの甘辛煮、ブロッコリーのサラダ 255kcal
13	<b>14</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ プロダンサー指導の <b>社交ダンス</b> 花岡ダンススタジオ 花岡先生 カレーライス、温野菜のサラダ、リンゴのコンポート 317kcal	<b>15</b> ベルガモット ★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 <b>漢字講座</b> 難しい漢字の読み方 鯖の味噌煮、豚肉と厚揚げの煮物、さつま芋のサラダ 387kcal	<b>16</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>スクラッチアート</b> 季節のアート ゆかりごはん、醤油ラーメン、アスパラソテー、フルーツ缶(ミックス) 421kcal	<b>17</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>季節の花講座</b> 秋の花 魚の中華風ネギ焼き、焼きナス、南瓜とレーズンのサラダ 211kcal	<b>18</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 📄理美容 料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> みたらし団子 焼鳥風、がんも煮、春雨のサラダ 460kcal	<b>19</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 📄理美容 料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> みたらし団子 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草のなめたけ和え 264kcal
20	<b>21</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 📄理美容 敬老の日 <b>敬老の日イベント</b> スペシャルランチ	<b>22</b> 巨峰の湯 ★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>季節のクラフト</b> 万華鏡 豆腐ハンバーグきのこあん、大学芋、オクラの和え物 316kcal	<b>23</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の <b>季節のクラフト</b> 万華鏡 魚のタルタル焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、小松菜の錦糸和え 257kcal	<b>24</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>セルフケア講座</b> ハンドマッサージ ロールキャベツ、ほうれん草ハムソテー、ポテトの明太和え 187kcal	<b>25</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>クラフト講座</b> クリアファイルのコースター 豚肉の野菜巻き、野菜とハムのトマト煮、五目なます 286kcal	<b>26</b> 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>脳トレ講座</b> 分類センサー 魚のマリネ風、季節のしんじょ、胡瓜のサラダ 220kcal
27	<b>28</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>クラフト講座</b> クリアファイルのコースター ピラフ、ジャーマンポテト、ブロッコリーのサラダ 203kcal	<b>29</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の <b>健康講座</b> マスク頭痛 魚の中華野菜あんかけ、高野豆腐の煮物、菜の花の胡麻和え 192kcal	<b>30</b> ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>脳トレ講座</b> 分類センサー 松風焼き、チンジャオロース、春雨の和え物 437kcal	<b>9月の行事ピックアップ!</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>9月14日(月) 「社交ダンス」</p> <p>花岡講師をお招きします。 華麗なステップをお楽しみください。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>9月21日(月・祝) 敬老の日イベント</p> <p>豪華昼食&amp;ささやかなプレゼントをご用意いたします。 お楽しみに!</p> </div> </div>		

※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されています。

## 編集部コラム

まだまだ暑い日が続いていますが、空に浮かぶ雲に秋が感じられるようになってきました。実際、季節によって上空の風の向きが変わり、特徴的な雲が出現するそうです。夏は、言わずと知れた入道雲。秋は、小さな粒上の雲が模様を描くように並ぶいwash雲やひつじ雲、それと、はげでさっとはらったような筋状の雲が特徴だそうです。暫くは、夏の雲と秋の雲、両方見える日が続くそうですね。

