

Happy Birthday

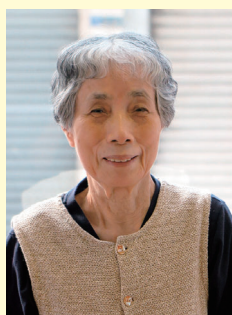
9月にお誕生日を迎えられた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



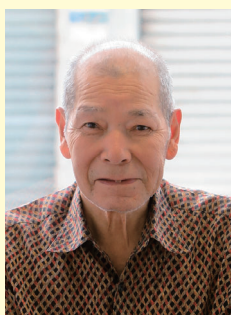
I.T 様



K.M 様



T.J 様



F.S 様



F.H 様



M.Y 様



Y.R 様

Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ 季節のクラフト講座

今月は万華鏡作りを行いました。筒に和紙を貼り付け、和柄の素敵な万華鏡が出来上がりました。筒を覗かれ、「わぁー綺麗! そっちと交換して!」と見せ合いを楽しんでいました。



■ セルフケア講座

手洗い・アルコール消毒が日常になり、手指先の乾燥が気になる時期になってきました。アロマオイルを使ってを自分で簡単にできるハンドマッサージを体験していただきました。「しっとりして気持ちがいいね」など色々実感しながらのマッサージとなりました。



■ 季節のクッキング

今月は、老若男女問わず好まれている、「みたらし団子」を作りました。豆腐を混ぜた団子を串に刺して焼いていただきました。好きなだけタレを絡め、おいしいおいしいと、大好評でした!!



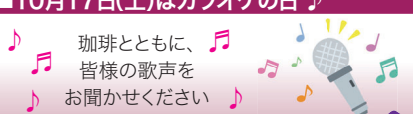
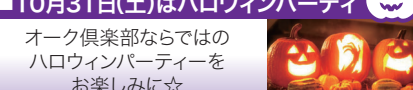
■ 日本の文化講座

大相撲秋場所が始まりましたね。今回は、大相撲にまつわるクイズにチャレンジしていただきました。また、番付表の紹介や歴代の横綱の話にも皆様興味津々な様子でした!



令和2年10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)
	10月の行事ピックアップ! ■10月17日(土)はカラオケの日♪  珈琲とともに、皆様の歌声をお聞かせください ■10月31日(土)はハロウィンパーティ  オーク倶楽部ならではのハロウィンパーティをお楽しみに☆		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、ご飯が付きまします。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。	1 ラベンダー ★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 日本原産の花 とろろそば、茄子の煮物、フルーツ缶(みかん) 377kcal	2 ラベンダー ★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 ごぼう茶 蓮根のはさみあんかけ、鶏ごぼう、ほうれん草の卵の花和え 288kcal	3 ラベンダー ★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 秋の歌 魚の幽庵焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、さっぱりなます 262kcal
4	5 紅葉の湯 ★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 秋パテ 鰯のマスタート焼き、大根と豚肉の味噌煮、人参のナムル 310kcal	6 紅葉の湯 ★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 ごぼう茶 クリームシチュー、アスパラソテー、フルーツ缶(ミックス) 338kcal	7 紅葉の湯 ★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 きのこのお好み焼き風 鰯の照り焼き、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草のお浸し 271kcal	8 紅葉の湯 ★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 きのこのお好み焼き風 タンドリーチキン、きんぴらごぼう、キャベツのゆかり和え 282kcal	9 紅葉の湯 ★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 紅葉 さんまの塩焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、白菜の柚和え 352kcal	10 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の 野菜・果物講座 秋の野菜・果物 五目ちらし寿司(海老)、炒り豆腐、オクラおかか和え 162kcal
11	12 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 岸里介護士の 日本の歴史講座 十五夜 豚肉と秋野菜の甘辛煮、野菜大豆煮、彩り春雨のサラダ 435kcal	13 ラベンダー ★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 雑学講座 動物 魚の南部焼き、たけのこのおかか煮、さつま芋サラダ 253kcal	14 ラベンダー ★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 秋の七草 鶏のソース焼き、切干大根の煮付、小松菜のお浸し 276kcal	15 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の 野菜・果物講座 秋の野菜・果物 わかめごはん、ちゃんぽん麵、ピーマンの炒め物、インゲン胡麻和え 491kcal	16 ラベンダー ★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 脳トレ講座 分類センサー 鶏の南蛮漬、焼ギョウザ、キャベツのサラダ 322kcal	17 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 理美容 カラオケの日 カラオケ喫茶 魚の梅味噌焼き、絹寄せしんじょう(ホタテ)、ほうれん草の白和え 385kcal
18	19 紅葉の湯 ★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 音楽講座 秋の歌 魚の明太マヨ焼き、豚じゃが、小松菜のお浸し 311kcal	20 紅葉の湯 ★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 スクラッチアート 季節のアート ミートローフ(デミソース)、れんこんの煮物、白菜のお浸し 273kcal	21 紅葉の湯 ★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 秋の虫 にぎり寿司、いなり寿司、オクラおかか和え 429kcal	22 紅葉の湯 ★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 鶏肉の生姜焼き、茄子と揚げの煮物、ツナマカロニサラダ 424kcal	23 紅葉の湯 ★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 秋の七草 さわらの照り焼き、信田巻き、ほうれん草の柚香和え 247kcal	24 紅葉の湯 ★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 フラワーアレンジメント ロールキャベツ、大豆と野菜のトマト煮、胡瓜のサラダ 118kcal
25	26 ラベンダー ★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 フラワーアレンジメント オムレツ、筑前煮、もやしのツナ和え 281kcal	27 ラベンダー ★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 秋パテ メンチカツ、じゃが芋の洋風煮、オクラの和え物 300kcal	28 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 岸里介護士の 日本の歴史講座 十五夜 豚肉のおろし煮、茄子の煮物、にんじんの白和え風 273kcal	29 ラベンダー ★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 秋の虫 さんま丼(蒲焼風)、大根の煮物、ほうれん草のお浸し 235kcal	30 ラベンダー ★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 動物 卵とじ煮、豆腐の中華煮、胡瓜の和え物 216kcal	31 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ ハロウィンパーティ 豚肉のすき焼き、れんこん饅頭、小松菜のお浸し 235kcal

※第2、4週は季節のお風呂「紅葉の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ラベンダー」をお楽しみください。

理美容は理容師来所の日

10月のお風呂



紅葉の香りが気分を変えて、疲労を回復させます。ゆったりした至福の時間をお過ごしください。

10月のアロマミスト



ラベンダーの丘を連想させる心地良い癒しを与えてくれる香りです。リラックスタイムをお楽しみください。

編集部コラム

秋の代表的な食べ物の一つ、「栗」。甘栗、ゆで栗、栗ご飯、栗饅頭、モンブラン、色んな食べ方が思い浮かびますよね。ところで、栗を英語でなんというかご存知でしょうか? 「マロン」と答えた方は、残念ながら間違いです。正解は、「チェスナット(chestnut)」。栗は、くるみやピーナッツなどと同じナッツ類に分類されています。英語でマロンというと「ザリガニ(marron)」を意味しますので、お気を付けください。

