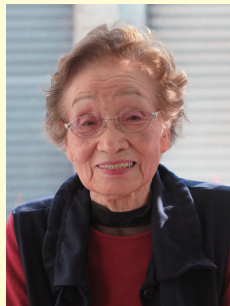


Happy Birthday

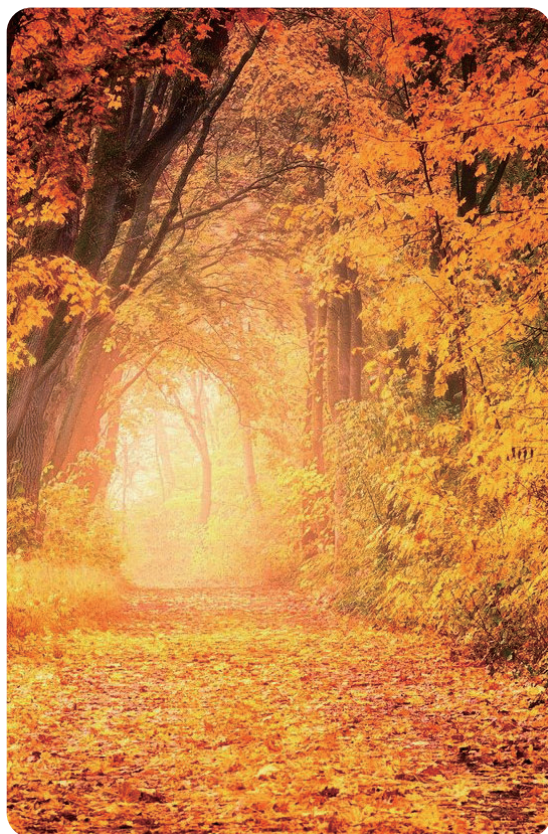
10月にお誕生日を迎えられた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



N.K 様



K.H 様



Activity

岸里のアクティビティ紹介

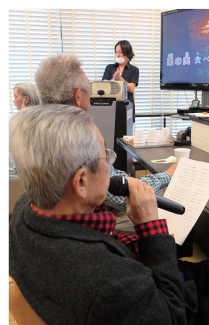
■ 季節のクラフト

皆様に大好評のフラワーアレンジメントをしました!「どこから挿そうかな」と会話をしながらも、表情は真剣そのもの! 素敵な作品に仕上がりました♪



■ カラオケ喫茶

いつもより、豪華なおやつとコーヒーを召し上がりながらのカラオケ喫茶♪ 人生を振り返っていただけるような曲をご紹介します、涙目になられていた利用者様もおられた会となりました。



■ 季節のクッキング

今回は「きのこのお好み焼き」を作りました!皆様、手慣れているだけあって上手に生地を焼き、手際よくソースや青のりをかけて完成!賑やかな時間となりました。



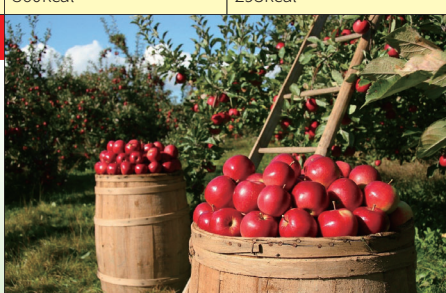
■ 四季のお茶講座

美味しく、健康にも良いと注目を集めている「ごぼう茶」を召し上がっていただきました。「ごぼうの香ばしい香りがする!」「美味しく飲みやすい!」と秋らしく香ばしいごぼう茶でほっこりとした時間を楽しまれていました。



令和2年11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 オレンジスイート ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の 季節のクッキング みかんのレアチーズケーキ 肉豆腐、小松菜と卵の煮 浸し、南京サラダ 298kcal	3 オレンジスイート 文化の日 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の 季節のクッキング みかんのレアチーズケーキ 魚の野菜あんかけ、茄子 の煮浸し、オクラの胡麻 和え 218kcal	4 オレンジスイート ★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 煮込みハンバーグ、鶏じゃ が、インゲンのツナ和え 343kcal	5 オレンジスイート ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 大人の写字 百人一首 わかめごはん、しつぽうど ん、ロール玉子焼き、フル ーツ缶(みかん) 408kcal	6 オレンジスイート ★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 社交ダンス 花岡ダンススタジオ 花岡先生 ポークソテー、うの花煮、 胡瓜の和え物 250kcal	7 オレンジスイート ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 高度経済成長講座 昭和 30 年代の歌 カレイの煮付、大根の煮物、 小松菜のおひたし 144kcal				
8	9 りんご生姜 ★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 おやつ・お菓子 豚肉の生姜焼き、さつま 揚げの磯辺煮、菜の花の 胡麻和え 414kcal	10 りんご生姜 ★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 インフルエンザ 五目ちらし寿司、かき揚 げ、胡瓜のサラダ 161kcal	11 りんご生姜 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 漢字講座 季節の漢字 鯖の味噌煮、蓮根そぼろ、 オクラの和え物 284kcal	12 りんご生姜 ★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 一筆書き カニ玉中華野菜あん、鶏レ バーと野菜の甘辛煮、プロ ッコーサラダ 238kcal	13 りんご生姜 ★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 おやつ・お菓子 豚肉の旨塩炒め、にんじ んしりしり風、とろろ 370kcal	14 りんご生姜 ★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 一筆書き カレーライス、温野菜のサ ラダ、リンゴのコンポート 317kcal				
15	16 オレンジスイート ★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 高度経済成長講座 昭和 30 年代の歌 菜飯ごはん、塩ラーメン、 焼きナス、フルーツ缶(ミッ クス) 401kcal	17 オレンジスイート ★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 漢字講座 季節の漢字 サーモンフライ、アスパ ラソテー、南京とレーズン のサラダ 264kcal	18 オレンジスイート ★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 焼鳥風、がんも煮、 春雨のサラダ 429kcal	19 オレンジスイート ★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 インフルエンザ 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大 根の煮物、ほうれん草の柚 香和え 260kcal	20 オレンジスイート ★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 防災講座 身近な火災 にぎり寿司、いなり寿司、 インゲンの和え物 420kcal	21 オレンジスイート ★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 大人の写字 百人一首 八宝菜、海老しゅうまい、 ひじきサラダ 195kcal				
22	23 りんご生姜 勤労感謝の日 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 防災講座 身近な火災 魚のタルタル焼き、じゃが いも、鶏そぼろ煮、小松 菜の錦糸和え 257kcal	24 りんご生姜 ★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 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	25 りんご生姜 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 大人の写字 百人一首 豚肉の野菜巻き、 野菜とハムのトマト煮、 五目なます 274kcal	26 りんご生姜 ★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 押し花ボールペン 魚のマリネ風、季節のし んじょ、胡瓜のサラダ 220kcal	27 りんご生姜 ★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 押し花ボールペン 牛肉のうま煮、千草焼き、 明太スパゲッティサラダ 360kcal	28 りんご生姜 ★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 ピラフ、牛肉コロケ、 プロッコリーのサラダ 295kcal				
29	30 オレンジスイート ★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 松風焼き、チンジャオロ ース、春雨の和え物 406kcal	11月の行事ピックアップ! 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。					プロに教わる 社交ダンス 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。			

※第2、4週は季節のお風呂「りんご生姜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「オレンジスイート」をお楽しみください。

🧴理美容は理容師来所の日

11月のお風呂

11月のアロマミスト

編集部コラム

りんご生姜の湯



りんごにはりんご酸やカブロン酸などの成分があり、新陳代謝を促進させます。生姜は血行促進や鎮静効果もあります。

オレンジスイート



リラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態から解放され、気分を前向きにする効果が期待できます。

紅葉には、赤く色づくものと黄色に色づくものが有ります。葉が黄色くなるものは、日照時間が短くなると葉に含まれる緑色の色素(葉緑素)が分解されて、黄色い色素のカロチノイドが目立つようになり、葉が黄色くなります。葉が赤くなるものは、緑色の色素が分解されるところは同じですが、同時に葉に蓄えられていた糖分から赤色色素のアントシアニンが作られるためです。葉が色づく仕組みはわかっていますが、何のために色を変えるのかは、まだはっきりとわかっていないそうです。



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>

