

# Oak Club Report

## 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.S 様



Y.S 様



## Event

岸里のイベント紹介

### ■ 9周年イベント

オーク倶楽部 岸里は、5月で9周年を迎えました。わずかに数人のご利用者様とスタートしたオーク倶楽部も、今では大勢の方が集う場所に成長いたしました。「人生において最も大切な時 それはいつでもあります」音楽が流れ、会話が弾む場所。行きつけの喫茶店のように落ち着ける場所。そして、スタッフの笑顔で元気が出る場所。私たちは、皆様の健康寿命を延ばすための、快適な場所を提供し、人生において、最も大切な「いま」に応えたいと思います。5年後も10年後も、皆さまが元気にお集り頂けることをお祈りし、お祝い膳を召し上がって特別な時間を過ごしていただきました。



## Activity

岸里のアクティビティ紹介

### ■ フラワーアレンジメント

最近人気のフラワーアレンジメント。今月は特に楽しみにされていた方が多かったようです。微妙に色合いが違うカラフルなお花をご自身で選び、思い思いに生けておられました。皆様少し恥ずかしがられながらも、完成する頃には素敵な笑顔が咲いていましたよ!



### ■ 脳トレ講座

「トリックアート」と「だまし絵」にチャレンジしていただきました。まずトリックアートで、一つの絵で異なる見え方ができる絵をご紹介しますと、皆様とても不思議がられておられました。だまし絵では、一つの絵の中に虎が何匹隠れているかを探しました。沢山考え、とても良い脳の活性化になったと思います。

### ■ 母の日歌謡史講座

氷川きよしの曲など、母の日にちなんだ歌謡史をご紹介します。歌詞を見ながら口ずさんでられる利用者様や、思い出が蘇って涙ぐまれるご利用者様もおられました。



# 令和3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)	
	<p><b>昼食メニューの見方</b> 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。</p>	<p><b>1 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>四季の花講座</b> 6月の誕生花 サワラの西京味噌焼き、肉詰めいなりの煮物、小松菜のお浸し 292kcal</p>	<p><b>2 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の <b>四季のお茶講座</b> インスタントコーヒー 豚肉の野菜巻き、ハムポテト(カレー味)、キャベツのピーナッツ和え 365kcal</p>	<p><b>3 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの <b>絵手紙講座</b> 梅雨 サバの香味焼き、さつま揚げの磯辺煮、マカロニサラダ 383kcal</p>	<p><b>4 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの <b>絵手紙講座</b> 梅雨 チキン南蛮、切り干し大根の煮付け、南瓜とレーズンのサラダ 465kcal</p>	<p><b>5 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>星座講座</b> ふたご座 きつねうどん、信田巻と紅あずまの煮物、パインゼリー 418kcal</p>	
6	<p><b>7 緑茶の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>大人の写字</b> 中島敦・梶井基次郎 赤魚の幽庵焼き、里芋の煮物、オクラとツナの青しそ和え 216kcal</p>	<p><b>8 緑茶の湯</b> ★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> 漢字点つなぎ 豚肉の旨塩炒め、エビシユウマイ、アスパラの和え物 325kcal</p>	<p><b>9 緑茶の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>父の日講座</b> 父の日の由来 魚(ホキ)の明太マヨソースかけ、高野豆腐の煮物、菜の花の胡麻和え 280kcal</p>	<p><b>10 緑茶の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>梅雨講座</b> 梅雨の豆知識 ミンチカレー、漬物(福神漬)、コールスローサラダ 351kcal</p>	<p><b>11 緑茶の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>宇宙講座</b> 宇宙の不思議 鮭のバター醤油、ほうれん草ハムソテー、人参サラダ 319kcal</p>	<p><b>12 緑茶の湯</b> ★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> 食中毒 煮込みハンバーグ、大根とあさりの煮物、さつま芋サラダ 417kcal</p>	
13	<p><b>14 レモン</b> ★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 鮭のバジルオイル焼き、卵の花煮、小松菜のお浸し 234kcal</p>	<p><b>15 レモン</b> ★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>季節のクラフト</b> ハニカムタイトルのコースター メンチカツ、ひじき煮、白菜の柚子和え 320kcal</p>	<p><b>16 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>季節のクラフト</b> ハニカムタイトルのコースター 魚の野菜あんかけ、肉詰めいなりの煮物、ほうれん草の胡麻和え 241kcal</p>	<p><b>17 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の <b>四季のお茶講座</b> インスタントコーヒー 牛焼肉炒め、エビシユウマイ、菜の花のナムル 338kcal</p>	<p><b>18 レモン</b> ★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>健康講座</b> 食中毒 魚(タラ)の梅味噌焼き、鶏ごぼう、さつま芋サラダ 336kcal</p>	<p><b>19 レモン</b> ★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>父の日講座</b> 父の日の由来 醤油ラーメン、チンジャオロース、杏仁フルーツ缶 408kcal</p>	
20	<p><b>21 緑茶の湯</b> ★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>星座講座</b> ふたご座 鶏肉の柚子照り焼き、切り干し大根の煮付け、オクラの和え物 347kcal</p>	<p><b>22 緑茶の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>大人の写字</b> 中島敦・梶井基次郎 鮭の西京味噌焼き、がんもの煮付け、ほうれん草の和え物 256kcal</p>	<p><b>23 緑茶の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>宇宙講座</b> 宇宙の不思議 豚肉の生姜焼き、紅あずま甘露煮、小松菜の錦糸和え 296kcal</p>	<p><b>24 緑茶の湯</b> ★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 <b>季節のクッキング</b> サラダクレープ 白身魚フライ、南瓜そば煮、なます 360kcal</p>	<p><b>25 緑茶の湯</b> ★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 <b>季節のクッキング</b> サラダクレープ カレーライス、ブロッコリー卵サラダ、缶果物(パイン缶) 394kcal</p>	<p><b>26 緑茶の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の <b>雑学講座</b> 生活の疑問 サワラの幽庵焼き、大根と豚肉の味噌煮、アスパラの辛子和え 245kcal</p>	
27	<p><b>28 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の <b>四季の花講座</b> 6月の誕生花 赤魚の照り焼き、茄子と揚げの煮物、とろろ芋 298kcal</p>	<p><b>29 レモン</b> ★体操・機能訓練 ☑️ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の <b>雑学講座</b> 生活の疑問 鶏そぼろ丼、ひじき煮、人参の白和え風 337kcal</p>	<p><b>30 レモン</b> ★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> 漢字点つなぎ オムレツ、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草の袖香和え 292kcal</p>	<p><b>6月の行事ピックアップ!</b> <b>6/14(月) 社交ダンス</b> 花岡講師による華麗なステップをお楽しみください。 </p>			

※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、つやつやでうるおいのあるお肌へ導きます。

## 6月のアロマミスト



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30日はハーフタイムデーです。1年のちょうど半分を迎える日ということで昔から節目とされており、神道においては「夏越の祓」の日でもあります。京都では、この日にあわせて、氷のかけらを模した三角形のういろうに邪気払いの小豆をのせたお菓子「水無月」を食べる風習があるのだそうです。6月に6月という名前のお菓子を食べるというのは、なんだか風流ですね。



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>

