ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 岸里レポート」

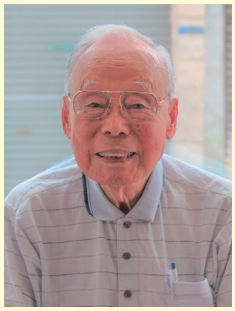
Oak Club Report

Kishinosato
2021年8月
令和3年8月1日（通巻108号）

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。

O.A 様



M.J 様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

■ 季節のクッキング

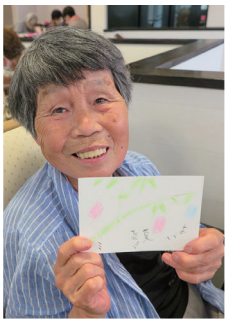
今回のクッキングでは『フルーツ白玉あんみつ』を作りました。ご自身であんこやフルーツを盛り付けて、最後にアイスクリームとチェリーを乗せたら夏らしいひんやりスイーツの完成!! 皆様「美味しいわ」と召し上がっておられました。

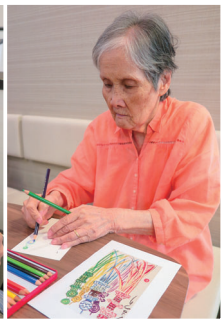
■ 季節のクラフト

夏ならではの「貼り絵うちわ」の制作を楽しまれました。うちわに金魚の絵が描かれた和紙をハサミで切って貼り付けていただきました。切り方や貼る場所によって雰囲気が全く変わったうちわに出来上がりましたね!

■ 絵手紙

『七夕』をテーマに、笹飾りや天の川を描きました。ご自身で描かれた笹飾りの絵の短冊に願い事を書いておられたご利用者様もおられ、素敵な絵手紙が完成しました。





■ 健康講座

今回のテーマは「寝不足」でした。暑さによる不眠のお声が多く聞かれたので、室温を調整していただくようにお伝えしました。各ご家庭の寝具は、麻や綿を使用され調節されていました。今は昔より暑さが厳しいとお話しされていました。

令和３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)
1	2 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 脳トレ講座 47 都道府県 サバの照り焼き、ひじき煮、パンプキンサラダ 390kcal	3 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 四季のお茶講座 レモネード ホイコーロー、エビシュウマイ、アスパラの和え物 355kcal	4 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 四季のお茶講座 レモネード 魚（ホキ）の明太マヨソースかけ、高野豆腐の煮物、菊菜の胡麻和え　258kcal	5 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 大人の写字講座 樋口一葉 ミンチカレー、漬物（福神漬）、コールスローサラダ、缶果物（みかん缶）383kcal	6 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 腸疲労 サケのバター醤油、茄子の煮浸し、人参サラダ 390kcal	7 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 漢字講座 同訓異字 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
8 山の日	9 朝顔の湯 振替休日 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 大人の写字講座 樋口一葉 メンチカツ、卵の花煮、チンゲン菜と白菜のお浸し 318kcal	10 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 四季の花講座 ８月の誕生花 鮭のバジルオイル焼き、ひじき煮、大根の柚子和え 205kcal	11 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 昭和 50 年後半 やわらかポークソテー、肉詰めいなりの煮物、ほうれん草の胡麻和え　323kcal	12 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 脳トレ講座 47 都道府県 牛焼肉炒め、桜シュウマイ、菜の花のナムル 336kcal	13 朝顔の湯 ★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 噴水フルーツポンチ 魚（タラ）の梅味噌焼き、大根と油揚げの煮物、さつま芋サラダ　276kcal	14 朝顔の湯 ★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 噴水フルーツポンチ 鶏のソース焼き、チンゲン菜と卵の煮浸し、ごぼうサラダ　338kcal
15	16 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 脳トレ講座 照合センサー 豚肉の生姜焼き、切り干し大根の煮付け、菜の花の錦糸和え　268kcal	17 プルメリア ★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 健康講座 腸疲労 白身魚フライ、南瓜そぼろ煮、なます 353kcal	18 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 星座講座 しし座 鶏肉の柚子照り焼き、紅あずま甘露煮、オクラの和え物　352kcal	19 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 絵手紙講座 残暑見舞い 鮭の西京味噌焼き、がんもの煮付け、ほうれん草のゴマ和え　265kcal	20 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 脳トレ講座 間違い探し 夏野菜カレー、漬物（福神漬）、ブロッコリー卵サラダ、缶果物（パイン缶）461kcal	21 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 四季の花講座 ８月の誕生花 サワラの幽庵焼き、大根と豚肉の味噌煮、インゲンの辛子和え　243kcal
22	23 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 季節のクラフト 箸置き かき揚げ丼、ひじきの白和え風、フルーツ杏仁 226kcal	24 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 季節のクラフト 箸置き 赤魚の照り焼き、茄子と揚げの煮物、とろろ芋 280kcal	25 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 脳トレ講座 照合センサー オムレツ、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草の柚香和え　320kcal	26 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 漢字講座 同訓異字 サバの南部焼き、蓮根そぼろ、オクラの和え物 322kcal	27 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 絵手紙講座 残暑見舞い 牛肉コロッケ、炒り豆腐、ブロッコリーサラダ 375kcal	28 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 星座講座 しし座 鮭のマヨネーズ焼き、長芋のオイスターソース炒め、白菜のお浸し 290kcal
29	30 プルメリア ★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 煮込みハンバーグ、ジャーマンポテト、人参サラダ 379kcal	31 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 昭和 50 年後半 カツオカツ、さつま揚げの磯辺煮、ほうれん草のお浸し 235kcal	**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。	**8月の行事ピックアップ！** **8月30日（月）社交ダンス** 花岡講師による華麗なるダンスをお楽しみください。		

※第２、４週は季節のお風呂「朝顔の湯」。第１、３、５週はアロマミスト「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

８月のお風呂

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月のアロマミスト

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

夏もさかりとなり、花火の季節がやってきましたね。例年ならば各地で花火大会が行われる頃ですが、日本三大花火大会とはどの大会を指すかご存じでしょうか。うちふたつは毎年8月に開催されていましたが、残念ながら今年はどちらも開催を見送る方針となっています。また立派な花火を見られる日が待ち遠しいですね。

答：大曲の花火、土浦全国花火競技大会、長岡まつり大花火大会

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