

# 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



U.T 様



O.K 様



O.Y 様



K.M 様



K.K 様



S.F 様



S.C 様



T.N 様



N.C 様



N.Y 様



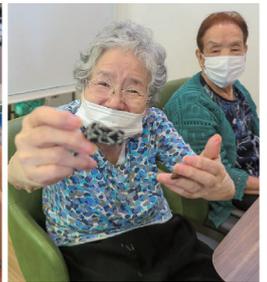
Y.S 様

## Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 季節のクラフト

皆様参加のクラフトでは、お箸置きを作成しました。好みの柄の布を選んで頂き、布を貼り付けた棒をねじったり、織り込んだりして作成しました。「指がゆうとときかんわ!」と言われながらも説明を聞かれ、素敵な作品が出来上がっておられました。



### ■ 季節のクッキング

今回は、『噴水フルーツポンチ』を作りました。始めにフルーツを準備し、サイダーが入ったグラスの中にメントスを入れるとシュワシュワっとサイダーが溢れ出て、フルーツポンチが完成します。目で見て楽しく、食べておいしい、夏を感じれたクッキングとなりました。



### ■ 大人の写字講座

今月も二つの作品を紹介しました。利用者様の中にはご存じの方もおられ、内容や解説を読んだ後には、字を真剣になぞっておられました。

### ■ 四季のお茶

今月の四季のお茶講座は暑い夏にぴったりの「レモネード」でした。レモネードにまつわるお話の後は、冷えたレモネードとお菓子で、爽やかな午後のティータイムを楽しんでいただきました。



# 令和3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>昼食メニューの見方</b><br>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。<br>※カロリー表示にご飯は含まれていません。                     | <b>1 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>湯面介護士の<br><b>防災の日</b><br>～水害から命を守る～<br>赤魚の幽庵焼き、がんもの煮物、菜の花の卵の花和え 196kcal   | <b>2 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>大越看護師の<br><b>雑学講座</b><br>9月の雑学クイズ<br>牛焼肉炒め、カニシユウマイ、南瓜とレーズンのサラダ 430kcal              | <b>3 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>藤原介護士の<br><b>絵手紙講座</b><br>十五夜<br>サバの香味焼き、炒り豆腐、オクラのとろろ昆布和え 314kcal                                              | <b>4 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>北介護士の<br><b>大人の写字講座</b><br>新美南吉<br>鶏の唐揚げ、切り干し大根の煮付け、ブロッコリーの中巻和え 321kcal |
| 5  | <b>6 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>料理好きスタッフの<br><b>季節のクッキング</b><br>おはぎ<br>赤魚の照り焼き、里芋の煮物、オクラとツナの青しそ和え 210kcal   | <b>7 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>料理好きスタッフの<br><b>季節のクッキング</b><br>おはぎ<br>豚肉の旨塩焼き、エビシユウマイ、アスパラの和え物 325kcal   | <b>8 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>藤原介護士の<br><b>言葉講座</b><br>正しい日本語<br>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 268kcal | <b>9 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>アロマ嶋田の<br><b>四季のお茶</b><br>ごぼう茶<br>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) 382kcal          | <b>10 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>大越看護師の<br><b>健康講座</b><br>秋バテ<br>サケのバター醤油、冬瓜とあさりの煮物、人参ツツナサラダ 280kcal                                             | <b>11 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>北介護士の<br><b>漢字講座</b><br>同訓異字<br>照り焼きハンバーグ、ほうれん草ハムソテー、さつま芋サラダ 386kcal     |
| 12 | <b>13 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>角田介護士の<br><b>脳トレ講座</b><br>照合センサー<br>メンチカツ、卵の花煮、キャベツのサラダ 381kcal          | <b>14 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>角田介護士の<br><b>四季の花講座</b><br>9月の誕生花<br>鯖の照り焼き、大根と油揚げの煮物、菜の花の白和え 304kcal  | <b>15 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>北介護士の<br><b>漢字講座</b><br>同訓異字<br>鶏肉の磯部焼き、ひじき煮、白菜の柚子和え 296kcal             | <b>16 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>湯面介護士の<br><b>星座講座</b><br>おとめ座<br>かき揚げ、肉詰めいなの煮物、ほうれん草の胡麻和え 249kcal                  | <b>17 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ 〓理美容<br>北介護士の<br><b>大人の写字講座</b><br>新美南吉<br>魚(タラ)の梅味噌焼き、がんもの煮付け、さつま芋サラダ 301kcal                                   | <b>18 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ 〓理美容<br>藤原介護士の<br><b>絵手紙講座</b><br>十五夜<br>醤油ラーメン、チンジャオロース、杏仁フルーツ缶 338kcal  |
| 19 | <b>20 巨峰の湯</b><br>敬老の日<br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ 〓理美容<br>敬老の日イベント<br>～スペシャルランチ～<br>天ぷら盛り合わせ、がんもの煮付け、ほうれん草の柚香和え 318kcal | <b>21 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ 〓理美容<br>アロマ嶋田の<br><b>昭和歌謡史</b><br>昭和60年代<br>豚肉の生姜焼き、炒り豆腐、さつま芋サラダ 341kcal    | <b>22 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>アロマ嶋田の<br><b>四季のお茶</b><br>ごぼう茶<br>白身魚フライ、南瓜そばろ煮、なます 338kcal                | <b>23 巨峰の湯</b><br>秋分の日<br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>工芸が好きなスタッフの<br><b>季節のクラフト</b><br>ハロウィンリース<br>鯖の味噌煮、切り干し大根の煮付け、菊菜の和え物 354kcal | <b>24 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>工芸が好きなスタッフの<br><b>季節のクラフト</b><br>ハロウィンリース<br>ポークカレーライス、漬物(福神漬)、ブロッコリー卵サラダ、缶果物(パイン缶) 394kcal                     | <b>25 巨峰の湯</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>藤原介護士の<br><b>言葉講座</b><br>正しい日本語<br>鮭のマヨネーズ焼き、大根と豚肉の味噌煮、インゲンのツナ和え 293kcal |
| 26 | <b>27 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>大越看護師の<br><b>雑学講座</b><br>9月の雑学クイズ<br>赤魚の照り焼き、茄子と揚げの煮物、とろろ芋 306kcal       | <b>28 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>角田介護士の<br><b>脳トレ講座</b><br>照合センサー<br>牛丼、高野豆腐の煮物、もずくとうま煮、オクラの和え物 408kcal | <b>29 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>大越看護師の<br><b>健康講座</b><br>秋バテ<br>サバの南部焼き、豚肉とごぼうのうま煮、オクラの和え物 367kcal       | <b>30 ベルガモット</b><br>★体操・機能訓練<br>☑ティータイム<br>♪カラオケ<br>角田介護士の<br><b>四季の花講座</b><br>9月の誕生花<br>豚肉のバーベキュー炒め、アスパラハムソテー、南瓜サラダ 354kcal           | <b>9月の行事ピックアップ!</b><br><b>9月20日(月)</b><br><b>敬老の日</b><br>スペシャルランチをお楽しみに!<br> |                                                                                                                            |

※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

## 9月のアロマミスト

## 編集部コラム

### 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。

### 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。

食欲にスポーツ、芸術と、秋と聞いて思い浮かぶものはたくさんありますが、皆さんは何を思い浮かべますか？ 出版大手の講談社では、今年はじめて電子書籍の売上が紙書籍の売上を超えたそうです。どこでも買えることで巣ごもり需要を満たした他に、文字をおおきくできる、かさばらないという点も人気の理由のようです。読書の秋、いかがですか。



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>

