

Oak Club Report

Happy Birthday

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



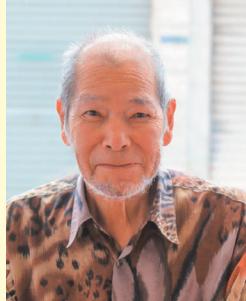
I.T.様



T.J.様



K.M.様



F.S.様



N.A.様



Y.R.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

9/20～26の期間はお彼岸でしたので、「おはぎ」を作りました。ご飯を俵型にし、あんこをかぶせて形を整え完成。もち米を使用しないおはぎに感動され、大好評でした!



季節のクラフト

季節のクラフト講座では、ハロウィンリースを作りました。丸い台紙に色とりどりの装飾品をつけていき、最後にハロウィンらしい飾りつけをしていきました。玄関や壁に飾ることが出来るので、ハロウィン気分を味わえますね!



四季の花講座

四季の花講座では、9月の誕生花について紹介させていただきました。9月の誕生花には秋らしいお花が多く、皆さんとても興味深そうにお花の名前や、花言葉の説明をお聞きになっていました。



健康講座

暑い夏も終わり、少しずつ秋を感じる季節になった頃に、気分が沈む、体がだるいなどの症状が出る事があります。その様な症状を秋バテと言います。初めて耳にされる方や、聞いた事がある方もいらっしゃいましたが、皆様はそんな症状ないわ! とお元気な返事をくださいました。



令和3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)
	記号の見方 <ul style="list-style-type: none"> ★ 体操・機能訓練 ☕ ティータイム 🎵 カラオケ 🎹 理容師来所の日 		10月の行事ピックアップ! 10/30(土) ハロウィンイベント スタッフによる仮装をお楽しみに! 		1 ラベンダー  矢橋介護士の秋の音楽鑑賞会 秋にふさわしい名曲 赤飯、ホッケの幽庵焼き、水餃子、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ 571kcal	
3	4 紅葉の湯  角田介護士の四季の花講座 10月の誕生花 秋の彩り散らし寿司、豆腐の柚子あんかけ、三色豆 606kcal	5 紅葉の湯  角田介護士の雑学講座 都道府県クイズ 高菜ご飯、シルバーの蒲焼き、南瓜シユーマイ、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー 535kcal	6 紅葉の湯  湯面介護士の宇宙講座 宇宙の不思議 御飯、鶏の唐揚げ、さつま芋の彩り煮、三色ビーマンとジャコの当座煮、キヤペツとわかめの味噌マヨネーズ和え 710kcal	7 紅葉の湯  北介護士の大人の写字講座 宮沢賢治 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆 570kcal	8 紅葉の湯  藤原介護士の雑学講座 秋クイズ 御飯、サワーのバター醤油風味焼き、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆 422kcal	9 紅葉の湯  湯面介護士の星座講座 てんびん座 御飯、鶏肉の山賊焼き、ピーフン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え 688kcal
10	11 ラベンダー  角田介護士の雑学講座 都道府県クイズ 御飯、たらの照り焼き、白菜とミニチの炒め物、筍と蕗の炊き合わせ、フルーツミックス 468kcal	12 ラベンダー  大越看護師の健康講座 寒暖差アレルギー スパイシーチキンカレー、カリフラワーのマリネ、わかめの中華ドレ和え 553kcal	13 ラベンダー  アロマ嶋田の四季のお茶講座 ザクロ酢 さつま芋ご飯、サワラのレモン蒸し、たけのこ焼売、チンゲン菜のじらす和え、オニオンサラダ 599kcal	14 ラベンダー  湯面介護士の星座講座 てんびん座 梅菜ごはん、鶏の揚げ煮、南瓜コロッケ、いんげんと竹輪の和え物、みかん缶 678kcal	15 ラベンダー  料理好きスタッフの季節のクッキング スイートポテト 御飯、アカウオの煮付け、がんもの含め煮、小松菜のピーナッツ和え、ビーンズサラダ 543kcal	16 ラベンダー  料理好きスタッフの季節のクッキング スイートポテト 御飯、鶏肉のクリーム煮、じゃが芋のコンソメ煮、ブロッコリーのおかか和え、杏仁豆腐 538kcal
17	18 紅葉の湯  アロマ嶋田の四季の風物詩 秋 ハヤシライス、れんこんの金平、桃ゼリー 508kcal	19 紅葉の湯  矢橋介護士の秋の音楽鑑賞会 秋にふさわしい名曲 御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合わせ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ 513kcal	20 紅葉の湯  藤原介護士の雑学講座 秋クイズ 御飯、鶏ハラミのポン酢煮、マカロニトマトソース、小松菜のおかか和え、うぐいす豆 580kcal	21 紅葉の湯  アロマ嶋田の四季のお茶講座 ザクロ酢 御飯、サバの照り焼き、豆腐と柚子のあんかけ、揚げ茄子と人参の煮物、なめこおろし和え 566kcal	22 紅葉の湯  大越看護師の健康講座 寒暖差アレルギー 栗ご飯、ミックスフライ、里芋の田舎煮、青菜と鮭の焼浸し、りんごシロップ漬け 649kcal	23 紅葉の湯  北介護士の漢字講座 間違いやすい漢字 まぐろ漬け丼、変わりだし巻き玉子、茄子とオクラの辛子和え、抹茶ババロア 560kcal
24	25 ラベンダー  藤原介護士の季節のクラフト フラワーアレンジメント 御飯、オムレツ（ミートソース）、さつまいの芽の炒り煮、二色和え、大根とカニカマの酢の物 547kcal	26 ラベンダー  藤原介護士の季節のクラフト フラワーアレンジメント 御飯、アジの揚げ浸し、ねぎ入りだし巻き玉子、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 592kcal	27 ラベンダー  北介護士の漢字講座 間違いやすい漢字 きつねうどん（関西風）、大根の鶏そぼろあんかけ、三色豆 483kcal	28 ラベンダー  湯面介護士の宇宙講座 宇宙の不思議 御飯、タチウオの和風ソース、あさりのしぐれ煮、大根の柚子ドレサラダ 571kcal	29 ラベンダー  角田介護士の四季の花講座 10月の誕生花 御飯、牛とじ煮、カリフラワーのクリーム煮、春菊のお浸し、長芋の梅肉かけ 571kcal	30 ラベンダー  ハロウィンイベント 
31						

※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。※メニューには全てスープがつきます。

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。リラックスタイルをお楽しみください。

編集部コラム

気温も落ち着き、おいしい果物が出回る季節がやってきました。代表的な秋の果物の一つに柿がありますが、甘柿と渋柿、糖度が高いのはどちらかご存じでしょうか。渋み成分であるタンニンに邪魔されて分かれにくいのですが、実は糖度が高いのは渋柿の方なのだそうです。渋の抜けた干し柿の強い甘味を思い浮かべると、納得かもしれませんね。



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/>

