

# Oak Club Report

## Happy Birthday

6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.I 様



F.I 様



T.T 様



K.F 様



Y.H 様



H.M 様



## Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 季節のクラフト講座「フラワーアレンジメント」

フラワーアレンジメントでは、ヒマワリ、カーネーション、ポンポン菊、ガーベラの夏らしいお花をご用意しました。

それぞれお好みの長さやバランスを調整し、アレンジメントされました。色とりどりのお花が華やかで、とてもキレイなお花が完成していました。



### ■ 父の日講座



父の日講座では、父の日の由来や父の日に贈るバラの花言葉など、お話しさせていただきました。

その日、来所された男性のご利用者様に写真をプレゼントさせていただきました。

「いつの間に撮ったんや!!」と驚かれていました。



### ■ 季節の文香講座「レモン」

6月は蒸し暑さや雨の季節ですが、それをスッキリと爽やかな気分にしてくれる「レモン」を使った文香を折り紙で作っていただきました。

レモンの香りが室内に漂い「いい匂いやわ～」と!おっしゃられていました。



### ■ 大人の音読講座「古典」

音読には、年齢に関係なく、様々なよい効果があると注目されています。

簡単な発声練習の後、日本の三大随筆のひとつ清少納言の「枕草子」を皆様と一緒に音読しました。よく知られた古典ですが古い言葉は慣れないと発音が難しいですね。



### ■ 季節のクッキング「きらきらクラッシュパフェ」

ゼリーをクラッシュ状にし、コーンフレーク、クラッシュしたゼリー、フルーツを順番にトッピングしました。クラッシュゼリーがキラキラしていて見た目も華やかなデザートが完成しました。

じめじめした梅雨の時期にぴったりなデザートを味わって頂きました。



# 令和4年7月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 🍷 ティータイム 🎵 カラオケ 📖 理容師来所の日	<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。	<b>7月の行事ピックアップ!</b> <b>7/18(月) 社交ダンス</b> 花岡ダンススタジオの 花岡先生をお招きして 社交ダンスを開催します。		1 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 湯面看護師の 漢字講座 国名編 赤飯、サワラの西京焼き、さつま芋と昆布の煮物、揚げ茄子と人参の煮物、彩りシーザー風サラダ、すまし汁 569kcal	2 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 角田介護士の 雑学講座 都道府県クイズ 焼きナポリタン、南瓜コロケ、キャベツのレモン酢和え 535kcal
3	4 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 湯面看護師の 脳トレ講座 思い出プリント 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、ほうれん草のお浸し、大根とハムの中華ドレサラダ、みそ汁 612kcal	5 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 大越看護師の 干支講座 馬年 御飯、水餃子鍋、貝と根菜の五日煮、大根の柚香漬け 503kcal	6 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 アロマ嶋田の 野菜講座 夏野菜 御飯、カレイのおろし煮、筑前煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、人参とひじきの白和え、みそ汁 498kcal	7 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 角田介護士の 七夕講座 七夕について 七夕さうめん、木の葉南瓜、小松菜とじゃこの和え物、杏仁豆腐 409kcal	8 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 角田介護士の 雑学講座 都道府県クイズ ビーフカレー、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ、つば漬け 597kcal	9 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 湯面看護師の 脳トレ講座 思い出プリント 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、ひじきと大豆の煮物、コーンとツナのサラダ、コンソメスープ 575kcal
10	11 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 大越看護師の 干支講座 馬年 高菜ご飯、鶏の唐揚げ、さつま芋の彩り煮、三色ピーマンとジャコの当座煮、抹茶ババロア、みそ汁 648kcal	12 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 アロマ嶋田の お茶講座 ルイボスティ 御飯、マスの南蛮漬け、南瓜シユーマイ、ぜんまいと竹輪の炒り煮、ほうれん草のソテー、すまし汁 586kcal	13 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 湯面看護師の 健康講座 O×クイズ 尾道ラーメン風、さつま芋のレモン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ 477kcal	14 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 湯面看護師の 漢字講座 国名編 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、すまし汁 570kcal	15 <b>ジュニパー</b> 📖 ★ 🍷 🎵 角田介護士の 四季の花講座 夏に咲く花 御飯、肉団子の中華風煮、五目炒り玉子、小松菜とエノキの和え物、黄桃缶、みそ汁 607kcal	16 <b>ジュニパー</b> 📖 ★ 🍷 🎵 湯面看護師の 健康講座 O×クイズ 御飯、鶏肉の山賊焼き、ビーフン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え、みそ汁 675kcal
17	18 <b>薔薇の湯</b> 📖 ★ 🍷 🎵 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 御飯、タラの照焼き、白菜とミンチの炒め物、筍と落の炊き合せ、フルーツミックス、みそ汁 468kcal	19 <b>薔薇の湯</b> 📖 ★ 🍷 🎵 角田介護士の 脳トレ講座 照合センサー ハヤシライス、カリフラワーのマリネ、菜の花としめじの和え物 597kcal	20 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 アロマ嶋田の 大人の音読講座 童話 御飯、サワラのレモン蒸し、枝豆焼売、チンゲン菜のしらす和え、オニオンサラダ、中華スープ 540kcal	21 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング おやきのカレー風 御飯、ブルコギ風、大豆コンソメ煮、大根菜とジャコの炒り煮、みかん缶、みそ汁 601kcal	22 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング おやきのカレー風 御飯、アカウオの煮付け、がんもの含め煮、小松菜のピーナツ和え、ビーンズサラダ、みそ汁 539kcal	23 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 角田介護士の 季節のクラフト 壁かけアクリルライト うなぎ入り散らし寿司、炒り豆腐、菜の花の辛子和え、杏仁豆腐 488kcal
24	25 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 角田介護士の 季節のクラフト 壁かけアクリルライト シーフードカレー、れんこんの金平、マスカットゼリー 486kcal	26 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 アロマ嶋田の 大人の音読講座 童話 御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合せ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ、みそ汁 508kcal	27 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 アロマ嶋田の お茶講座 ルイボスティ 御飯、鶏ハラミのボン酢煮、マカロニマトンソテー、小松菜のおかか和え、うぐいす豆、コンソメスープ 553kcal	28 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 角田介護士の 四季の花講座 夏に咲く花 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 663kcal	29 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 アロマ嶋田の 野菜講座 夏野菜 御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、菜の花の胡麻よごし、キャベツのフレンチ風サラダ、コンソメスープ 647kcal	30 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 大越看護師の 健康講座 熱中症 御飯、サバの照焼き、豆腐の柚子あんかけ、チンゲン菜の辛子和え、なめこおろし和え、中華スープ 524kcal

※第2、4週は季節のお風呂「薔薇の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ジュニパー」をお楽しみください。

## 7月のお風呂



### 薔薇の湯

バラにはお肌の収れん効果があります。バラのお風呂で贅沢なリラックスタイムをお楽しみください。

## 7月のアロマミスト



### ジュニパー

冷えと湿気を取り除き、冷えて悪化する腰痛や関節炎、膀胱炎、リウマチ痛などに効果的です。

## 編集部コラム

七夕といえば「7月7日」に行われると思われませんが、実は8月に行われる地域もあります。主に北海道・東北地方で、南の方でも8月に行う地域複数があります。理由はさまざまですが、場所が違っても願いはみんな同じですね!

