

Oak Club Report

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。



M.M 様



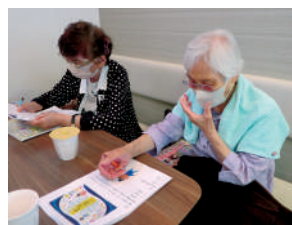
J.M 様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

七夕講座

今回の七夕講座では「七夕クイズ」を行いました。
織姫や彦星の問題や、星座についての問題を真剣に解かれていました。



季節のクラフト

今回の季節のクラフトでは「壁掛けアク
リルライト」を作成いたしました。
アクリルライトにお花のシールをデコ
レーションしていただき、
とても素敵なライトが完成いたしました。



漢字講座

漢字講座では、難読漢字「国名編」をし
ました。カタカナ表記だと知っているも、
国名を漢字で表記されると分からない
ものが多く、頭を抱えて悩まれていまし
た。答え合わせのあと、「難しかったけど
勉強になった!」とおっしゃられておられ
ました。



健康講座

健康講座では、「健康〇×クイズ」と「熱
中症」についてお話しさせていただきました。
「健康〇×クイズ」を通して、健康
に対する知識が深まりました。
「熱中症」は年々、異常気象にて室内で
も、熱中症になるリスクがある事や、
クーリングする部位な
どもご紹介しました。
皆様、熱心にお話しを
聞かれていました。



四季のお茶講座「ルイボスティー」

今月の四季のお茶講座は健康茶として
人気の「ルイボスティー」のお話でした。
「奇跡のお茶」「不老長寿のお茶」とも呼
ばれ、健康効果がいっぱい、ノンカフェ
インでまろやかなお味のルイボスティー
をおやつと一緒に楽しんでいただきました。



日本茶講座

「日本茶のおいしい淹れ方」

【開催日】

八月十八日(木)

八月十九日(金)

八月二十六日(金)

御陵前

岸里

林寺



お茶屋さん本気で作った
「抹茶菓子」と「冷茶」
をお楽しみいただけます

銘茶
(株)角野商店



令和4年8月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)		
	1 プルメリア ★🎵🎶 角田介護士の 四季の花講座 夏に咲く花 赤飯、サワラの塩焼き、 さつま芋の彩り煮、 二色和え、豆乳デザート、 みそ汁 495kcal	2 プルメリア ★🎵🎶 大越看護師の 健康講座 セラバンド体験 冷やし中華、厚揚げと大 根煮、オクラのおかか和 え、アセロラジュレ 522kcal	3 プルメリア ★🎵🎶 角田介護士の 脳トレ講座 照合センサー 御飯、メンチカツ、カリ フラワーのクリーム煮、 冬瓜の冷やし鉢、ほうれ ん草のソテー、コンソメ スープ 509kcal	4 プルメリア ★🎵🎶 アロマ嶋田の 大人の音読講座 詩 御飯、アジの煮付け、枝 豆腐の炊き合せ、あさ りのしぐれ煮、大根の袖 子ドレスサラダ、みそ汁 461kcal	5 プルメリア ★🎵🎶 大越看護師の 健康講座 食中毒 散らし寿司、じゃが芋コ ロッケ、三色豆、 すまし汁 764kcal	6 プルメリア ★🎵🎶 角田介護士の 四季の花講座 夏に咲く花 御飯、アカウオの西京焼 き、ふっくら高野の合せ 煮、鶏と菜の花の和え物 大根の袖煮、すまし 汁 488kcal		
7	8 朝顔の湯 ★🎵🎶 大越看護師の 健康講座 食中毒 御飯、カレイの唐揚げ (しょうゆ味)、マカロニ ソテー、ほうれん草のナ ムル、杏仁豆腐、コンソ メスープ 594kcal	9 朝顔の湯 ★🎵🎶 角田介護士の 漢字講座 水棲生物編 ハヤシライス 春菊とイカのぬた カリフラワーのマリネ 575kcal	10 朝顔の湯 ★🎵🎶 アロマ嶋田の 季節の分香講座 プルメリア 御飯、サバのみりん漬け、 さつま芋のバター風味炒 め、ほうれん草の三色和 え、大根さくら漬け、 みそ汁 554kcal	11 朝顔の湯 ★🎵🎶 山の日 角田介護士の 雑学講座 山の日について 御飯、鶏のおろし煮、茄子と 牛ひき肉のトマト煮、チンゲ ン菜の胡麻和え、キャベツ とわかめの味噌マヨネーズ 和え、みそ汁 580kcal	12 朝顔の湯 ★🎵🎶 アロマ嶋田の 大人の音読講座 詩 御飯、厚揚げの五目炒め、 かに焼売、大根葉とジャ コ炒り煮、ツナマカロ ニサラダ、コンソメス ープ 652kcal	13 朝顔の湯 ★🎵🎶 大越看護師の 健康講座 食中毒 御飯、牛肉の甘酢炒め、 南瓜コロッケ、チンゲン 菜の中華煮、鶏肉のみぞ れ和え、中華スープ 725kcal		
14	15 プルメリア ★🎵🎶 角田介護士の 漢字講座 水棲生物編 デミかつ丼、スパゲティ ポリタン、ごぼうサラ ダ、コンソメスープ 723kcal	16 プルメリア ★🎵🎶 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 レモネード 御飯、ブリの利休焼き、 四色豆腐、五目ひじき、 うずら豆、すまし汁 580kcal	17 プルメリア ★🎵🎶 大越看護師の 健康講座 セラバンド体験 御飯、炭火鶏とじゃが芋の ハニーマスタード焼き、五 目炒り玉子、白菜と竹輪 の和え物、菜の花の白和え、 コンソメスープ 621kcal	18 プルメリア ★🎵🎶 アロマ嶋田の 季節の分香講座 プルメリア ポークカレー、オクラの おかか和え、福神漬、 黄桃缶 510kcal	19 プルメリア ★🎵🎶 お茶の専門店角野商店の 日本茶講座 日本茶の美味しい淹れ方 かき揚げそば、南瓜 シューマイ、金平ごぼう、 アセロラジュレ 578kcal	20 プルメリア ★🎵🎶 角田介護士の 脳トレ講座 照合センサー 御飯、鶏肉の炭火焼き風、 春雨とそぼろの中華炒め、 茄子とオクラの辛子和え、 菜の花のゴママヨサラダ、 みそ汁 659kcal		
21	22 朝顔の湯 ★🎵🎶 大越看護師の 干支講座 未年 御飯、豚肉のみぞれ煮、 ごま南瓜煮、チンゲン菜 のしらす和え、みかん缶、 コンソメスープ 495kcal	23 朝顔の湯 ★🎵🎶 角田介護士の 雑学講座 都道府県クイズ 御飯、アカウオの香味 ソース、大豆五目煮、春 菊のおかか和え、キャベ ツとツナのサラダ、みそ 汁 457kcal	24 朝顔の湯 ★🎵🎶 岸里介護士の クラフト講座 ピースデコージュ 夏野菜カレー、じゃが芋 コロッケ、ほうれん草の わさび和え、杏仁豆腐 705kcal	25 朝顔の湯 ★🎵🎶 岸里介護士の クラフト講座 ピースデコージュ 御飯、ポークチャップ、 南瓜煮、ブロッコリーと ハムのソテー、白菜の袖 子香和え、すまし汁 561kcal	26 朝顔の湯 ★🎵🎶 角田介護士の 雑学講座 都道府県クイズ 御飯、アジの南蛮漬け、 さつま芋と昆布の煮物、 春菊の胡麻和え、彩り ソーサー風サラダ、みそ 汁 565kcal	27 朝顔の湯 ★🎵🎶 角田介護士の 脳トレ講座 照合センサー 豚丼、いんげんの甘辛煮、 マカロニサラダ、 コンソメスープ 534kcal		
28	29 プルメリア ★🎵🎶 岸里介護士の クッキング講座 スティックお好み焼き 御飯、鶏のさっぱり煮、 厚焼き玉子、菜の花のく のみ和え、ハムとキャベ ツのマリネ、すまし汁 604kcal	30 プルメリア ★🎵🎶 岸里介護士の クッキング講座 スティックお好み焼き 御飯、水餃子鍋、さつま 芋とレーズンの煮物、 ツナマカロニサラダ 627kcal	31 プルメリア ★🎵🎶 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 レモネード 御飯、照焼豆腐ハンバー グ、筑前煮、オクラの胡 麻和え、キャベツの甘酢 和え、みそ汁 508kcal	記号の見方 ★ 体操・機能訓練 🕒 ティータイム 🎵 カラオケ 📅 理容師来所の日		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! 8/19(金) お茶講座 老舗茶屋、角野商店 によるお茶講座を 開催いたします!

※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。

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果を持っています。

編集部コラム

今の時期がおいしい「スイカ(西瓜)」は実は『野菜』に分類されるってご存じですか? スイカは正式にはつる性の瓜科植物なので、本来であれば野菜の扱いをされるべきなのですが、みなさんの食べ方や市場での扱いから果物として扱われています。野菜でも果物でも甘くておいしいからいいですよ!

