

# 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。



M.U 様



M.E 様



K.O 様



Y.O 様



M.K 様



K.K 様



T.S 様



Y.S 様



N.T 様



Y.N 様



S.Y 様

送迎の関係で  
ご参加人数に限りがありますので  
お早めにお申込みください。

## 住吉大社 吉祥殿 お食事会

9月15日(木) 10,000円

岸里・御陵前・林寺 各12名様

## Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 日本茶講座

大人気講座!角野商店のお茶講座を行いました!!美味しいお茶の入れ方を教えて下さり、美味しいお茶と抹茶ロールケーキを召し上がりました。皆様「美味しいわ!」と、大絶賛されていました!



### ■ 季節の文香講座

ハワイや南国を代表するお花の「ブルメリア」は甘い香りが優しい気分してくれます。「いい匂いね〜」と香りを感じていただきながら折り紙で文香を作っていました。暑い日が続きますが、よい香りで気分をリフレッシュ!



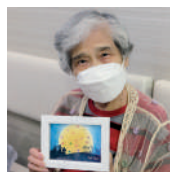
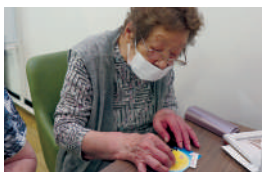
### ■ 健康講座

セラバンドという、ゴムを使い、肩凝り予防や、姿勢改善の体操を行いました。体温まると、効果を実感されていました。



### ■ クラフト講座

ビーズデコージュを行いました。月とうさぎのイラストにキラキラしたシールを思い思いに貼りつけました。シールのバランスなどを考え取り組まれました。



### ■ 四季の花講座

今回の四季の花講座では夏に咲く花についてご紹介致しました。色鮮やかな夏らしい花の画像を「きれいなー」とご覧になったり花の名前や花言葉の説明を真剣に聞かれました。



# 令和4年9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>9月の行事ピックアップ!</b> <b>Respect for the Aged week</b> 9月19日(月)~24日(土)は「Respect for the Aged week」として、シャンパンでちよっぴりお洒落にお祝いしましょう!		<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>1</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 大越看護師の 干支講座 羊年 赤飯、チキン南蛮タルタルソース、桜えびしんじょの炊き合せ、小松菜とじゃこの和え物、アロエフルーツミックス、みそ汁 635kcal	<b>2</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 アロマ嶋田の 季節の文香講座 ベルガモット 冷やし梅かつおうどん さつま芋のバター風味炒め キャベツのしらす和え 387kcal	<b>3</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 大越看護師の 健康講座 チェアヨガ 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、菜の花のおかか和え、フルーツみつづ すまし汁 579kcal
4	<b>5</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 角田介護士の 雑学講座 都道府県クイズ 御飯、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、抹茶パハロア、みそ汁 718kcal	<b>6</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 アロマ嶋田の 季節の文香講座 ベルガモット 御飯、マスの南蛮漬け、じゃが芋のそぼろ煮、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー、すまし汁 506kcal	<b>7</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 大越看護師の 健康講座 秋パテ 散らし寿司、さつま芋のレモン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ、みそ汁 631kcal	<b>8</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 角田介護士の 四季の花講座 花の咲く野菜や果物 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、白花豆、すまし汁 569kcal	<b>9</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 角田介護士の 漢字講座 野菜編 御飯、豚の梅生姜焼き ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し、黄桃缶 コンソメスープ 578kcal	<b>10</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 角田介護士の 雑学講座 都道府県クイズ きのかレー 茄子のおろし煮 白菜のレモン酢和え 527kcal
11	<b>12</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 大越看護師の 健康講座 チェアヨガ 御飯、タラの照焼き、白菜とミンチの炒め物、筍とこんにゃくの炒り煮、菜の花のゴマヨサラダ、みそ汁 461kcal	<b>13</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 アロマ嶋田の 大人の音読講座 短歌 御飯、チキンとかぼちゃのシチュー、牛蒡の辛子マヨ和え、わかめ中華ドレ和え、ライチジュレ 571kcal	<b>14</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 角田介護士の 脳トレ講座 照合センサー 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 545kcal	<b>15</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 大越看護師の 健康講座 秋パテ 御飯、ブルコギ風、南瓜コロケ、春菊の胡麻和え、みかん缶、みそ汁 646kcal	<b>16</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 美酢マスカット 御飯、アカウオの煮付け、がんもの含め煮、オクラの胡麻和え、大根とハムの中華ドレサラダ、みそ汁 489kcal	<b>17</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 角田介護士の 漢字講座 野菜編 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、すまし汁 495kcal
18	<b>19</b> 巨峰の湯 敬老の日 ☆ ☎ 🎵 敬老の日イベント 世界の敬老の日 にぎり寿司、祝い盛り 菜の花のおかか和え マスカットゼリー みそ汁 554kcal	<b>20</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 大越看護師の 干支講座 羊年 焼きそば じゃが芋コロケ いんげんの胡麻和え ブロッコリーサラダ 546kcal	<b>21</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 アロマ嶋田の 大人の音読講座 短歌 御飯、鶏肉のレモンクリーム煮、マカロニトマトソテー、三色和え、うぐいす豆、コンソメスープ 678kcal	<b>22</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 美酢マスカット 牛丼 茄子とオクラの辛子和え 鶏肉のみぞれ和え コンソメスープ 527kcal	<b>23</b> 巨峰の湯 秋分の日 ☆ ☎ 🎵 角田介護士の クラフト講座 ハンドジェルケース 御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンゲン菜、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 457kcal	<b>24</b> 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 角田介護士の クラフト講座 ハンドジェルケース 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 530kcal
25	<b>26</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 角田介護士の スクラッチアート講座 秋 スパイシーチキンカレー、チンゲン菜のツナ和え、大根とカニカマの酢の物 482kcal	<b>27</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 角田介護士の 脳トレ講座 照合センサー 御飯、海鮮八宝菜、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、みそ汁 686kcal	<b>28</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 料理好きスタッフの クッキング講座 おはぎ 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、胡瓜とトマトの土佐酢和え、コンソメスープ 542kcal	<b>29</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 料理好きスタッフの クッキング講座 おはぎ 御飯、アジの煮付け、枝豆豆腐の炊き合せ、小松菜のおかか和え、大根の柚子ドレサラダ、みそ汁 445kcal	<b>30</b> ベルガモット ☆ ☎ 🎵 角田介護士の 四季の花講座 花の咲く野菜や果物 肉入りたぬきそば 大根の鶏そぼろあんかけ 三色豆 702kcal	<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。

※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。

## 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

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言われています。

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。

