

Oak Club Report

Happy Birthday

9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。



T.I 様



Y.U 様



M.K 様



S.S 様



J.T 様



A.N 様



N.Y 様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

■ 吉祥殿外出昼食会

約2年半ぶりの開催となりました外出昼食会。住吉大社に隣接する吉祥殿にて、3施設合同で開催しました。広い宴会場での豪華なお食事に、いつも以上に箸が進んでおられました。美味しかった、楽しかったと、笑顔がたくさんみられました。次の外出昼食会が楽しみです。



■ 四季のお茶講座

今月の四季のお茶講座は、今、飲むお酢として大人気の「美酢(ミチヨ) マスカット」をお酢の健康効果のお話の後召し上がっていただきました。冷たい水で割ったまろやかで飲みやすい果実のお酢は「ツーンとした感じがなくておいしい!」と好評でした。夏のお疲れが出る時期に「果実の飲むお酢」ぴったりですね!



■ 敬老の日イベント

9/19は敬老の日ということで敬老の日イベントを行いました。世界の敬老の日についてご紹介したり、特別デザートとシャンパングラスに注いだノンアルコールドリンクで乾杯をいたしました。皆様これからもお元気でいてくださいね!



■ 健康講座

チェアヨガでは、基本の呼吸を始め、体をねじるポーズや、脇腹を伸ばすポーズ、腕を鍛えるポーズなどを皆で行いました。チェアヨガは、自律神経を整える効果、体幹を鍛える効果がある為、リラックスしながらゆっくりと体操を楽しめました。



■ 雑学講座

今回の雑学講座では都道府県クイズを行いました。栃木県についての問題に挑戦され、栃木県の観光地や名物料理などについての説明を真剣に聞かれました。



10月の外出昼食会

大阪北港マリーナ
「ヘミングウェイ」にて

開催日：10月18日(火)

岸里・御陵前・林寺 各12名様

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。

令和4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 ★ 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。		10月の行事ピックアップ! 10月31日 ハロウィンイベント 特別なおやつハロウィンプチケーキでハロウィン気分を味わいましょう♪ 		1 ラベンダー ★ 🍵 🎵 角田介護士の 四季の花 秋に咲く花 赤飯、アカウオの西京焼き、ふっくら高野の合せ煮、ブロッコリーのおかか和え、人参とわかめのごま酢和え、すまし汁 462kcal
2	3 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 角田介護士の ことわざ講座 自然編 御飯、アジの揚げ浸し、茄子と牛ひき肉のトマト煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、杏仁豆腐、コンソメスープ 572kcal	4 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 大越看護師の 体操講座 チェアヨガ ハヤシライス、大根葉とジャコ炒り煮、カリフラワーのマリネ 623kcal	5 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 大越看護師の 干支講座 酉年 御飯、サバのみりん漬、さつま芋のバター風味炒め、小松菜の土佐和え、大根さくら漬、みそ汁 623kcal	6 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 アロマ嶋田の 季節の文香講座 ラベンダー 御飯、鶏のおろし煮、マカロニトマトソース、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物、みそ汁 588kcal	7 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 角田介護士の 脳トレ講座 特産物 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、里芋の田舎煮、小松菜のおかか和え、ツナマカロニサラダ、コンソメスープ 503kcal	8 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 大越看護師の 干支講座 酉年 御飯、牛肉の甘酢炒め、南瓜コロケ、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 664kcal
9	10 ラベンダー 🏆 🍵 🎵 角田介護士の 雑学講座 スポーツの日について 秋の彩り散らし寿司、白菜とミンチの炒め物、いんげんの胡麻和え、豆乳デザート 532kcal	11 ラベンダー ★ 🍵 🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 ロイヤルミルクティー 菜飯、プリのしくれ煮、筑前煮、春菊のおかか和え、なめこおろし和え、すまし汁 537kcal	12 ラベンダー ★ 🍵 🎵 角田介護士の 四季の花 秋に咲く花 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、みそ汁 640kcal	13 ラベンダー ★ 🍵 🎵 アロマ嶋田の 野菜・果物講座 秋 ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 523kcal	14 ラベンダー ★ 🍵 🎵 大越看護師の 雑学講座 10月の雑学クイズ 御飯、アジの梅煮、南瓜のいとこ煮、春菊のお浸し、もずく酢、みそ汁 470kcal	15 ラベンダー ★ 🍵 🎵 角田介護士の 脳トレ講座 特産物 御飯、肉団子のトマト煮、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、あっさり高菜、コンソメスープ 502kcal
16	17 紅葉の湯 🗣️ ★ 🍵 🎵 アロマ嶋田の 季節の文香講座 ラベンダー 御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、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 540kcal	18 紅葉の湯 🗣️ ★ 🍵 🎵 角田介護士の 漢字講座 難読駅名 きつねうどん (関西風)、大豆五目煮、さつま芋のきんぴら、柚子大根 391kcal	19 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 大越看護師の クラフト講座 フラワーアレンジメント 鶏五目御飯、サーモンフライ、蓮根と里芋のおかか煮、ほうれん草のわさび和え、アロエフルーツミックス、みそ汁 552kcal	20 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 大越看護師の クラフト講座 フラワーアレンジメント さつま芋ご飯、鶏ハラミのボン酢煮、厚揚げと大根煮、菜の花としめじの和え物、キャベツのピリ辛漬、すまし汁 553kcal	21 紅葉の湯 🗣️ ★ 🍵 🎵 アロマ嶋田の 野菜・果物講座 秋 御飯、プリの照焼き、南瓜煮、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 593kcal	22 紅葉の湯 🗣️ ★ 🍵 🎵 大越看護師の 雑学講座 10月の雑学クイズ 豚丼、いんげんと油揚げの煮物、カリフラワーのマリネ、コンソメスープ 512kcal
23	24 ラベンダー ★ 🍵 🎵 角田介護士の 季節のクッキング 大学芋 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、ひじきとれんごんの煮物、大根とハムの中華ドレスサラダ、すまし汁 565kcal	25 ラベンダー ★ 🍵 🎵 角田介護士の 季節のクッキング 大学芋 御飯、イワシ生姜煮、貝と根菜の五目煮、鶏と菜の花の和え物、大根の柚香漬、みそ汁 486kcal	26 ラベンダー ★ 🍵 🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 ロイヤルミルクティー 肉そば、オクラの胡麻和え、キャベツの甘酢和え 522kcal	27 ラベンダー ★ 🍵 🎵 角田介護士の 漢字講座 難読駅名 御飯、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、胡瓜のピリ辛漬、みそ汁 721kcal	28 ラベンダー ★ 🍵 🎵 大越看護師の 体操講座 チェアヨガ まぐろ山かけ丼、菜の花のくるみ和え、金平ごぼう、アセロラジュレ 462kcal	29 ラベンダー ★ 🍵 🎵 角田介護士の ことわざ講座 自然編 栗ご飯、鶏の照焼き、里芋の田舎煮、いんげんのピーナツ和え、コーンとツナのサラダ、みそ汁 563kcal
30	31 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 ハロウィンクイズ かぼちゃとベーコンのカレー、プレーンオムレツ、三色ピーマンとジャコの当座煮、わかめ青ドレスサラダ 593kcal	10月のお風呂 紅葉の湯 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 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。リラックスタイムをお楽しみください。	編集部コラム リンゴは10月から美味しさも増してきます。買う時は手に持ってサイズの割には重たく感じるものが果汁をたくさん含んでいます。健康にも良いリンゴをたくさん食べて毎日元気に過ごしましょう。		

※メニューには全てスープが付きまます。

※第2、4、6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。

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>

