

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。



K.O 様



Y.O 様



K.K 様



F.S 様



C.S 様



Y.S 様



N.T 様



Y.T 様



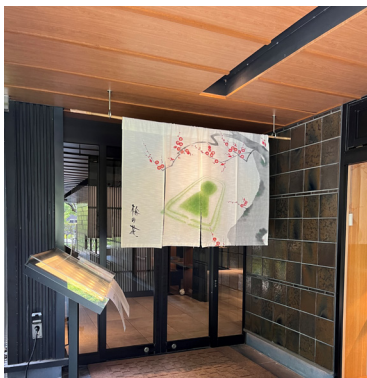
Y.N 様

Event

岸里のイベント紹介

■ 外出昼食会 ～贅沢な和の空間での『会席料理』～

8月の外出昼食会は、さかい利品の杜に併設する、湯葉と豆腐の店「梅の花」で会席料理を頂きました。贅沢な和の空間での食事に、普段より箸も進み、会話も楽しんでおられました。メニューも天ぷらに西京焼き、牛すき煮と盛りだくさんでしたが、しっかりと召し上がられていましたよ。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ チェアヨガで体幹を鍛える

チェアヨガには「自律神経や血圧の安定」「姿勢の改善」「リラックス」の3つの効果があり、この効果を高めるために大切なのが、深い呼吸です。ゆっくりと呼吸することがポイントです。今回は「英雄のポーズ」にチャレンジしました。上半身を上へと伸ばす英雄のポーズは体幹を鍛えることができます。普段姿勢が悪く、背中やお腹の力が抜けている人におすすめですよ。



■ 余暇時間に『将棋』を嗜む

将棋は手や指を動かしたり、脳のさまざまな部分を使うことで脳トレ効果は絶大だと言われています。相手の手を読み、知識・経験だけでなく、臨機応変に頭を使いますね。どんなゲームも対戦相手がいるからこそ楽しいですね。余暇時間に将棋を楽しむことで、ご利用者様同士の親睦も深まりますよ。



■ 歌って聴く ～カラオケ大会～

オーク倶楽部では毎日15時から1時間程、カラオケを開催しています。カラオケが好きな方が集まって歌ったり、他の方の歌を聴いて手拍子をしたりと盛り上がっています。カラオケにはストレスの軽減や口腔環境を整えるなどの健康効果もありますよ。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

オーク倶楽部 岸里 9月イベント



すずめ踊り

参加費：1,500 円

開催日：9月9日(土)

12 時～：昼食会「桶寿司」
13 時 30 分～：振すずめ踊り

※イベント当日の食事は、上記のみです。
※9月6日(水)以降のお食事キャンセルは、キャンセル料が発生します。



令和5年9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)
9月の行事ピックアップ! 9/18(月) スペシャル Day 9月18日(月)は「スペシャルDay」! リスペクトの気持ちを込めて、 シャンパンで乾杯してお祝いしましょう。			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。	1 ベルガモット ★☎🎵 岸里介護士の 脳カトレーニング 動物のことわざ 赤飯、鶏肉のねぎ塩だれ、木の葉南瓜、ほうれん草のおかか和え、アロエフルーツミックス 512kcal	2 ベルガモット ★☎🎵 林看護師の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 御飯、肉団子の酢豚風、炒り豆腐、チンゲン菜と蒲鉾の和え物、うぐいす豆、中華スープ 605kcal
3	4 巨峰の湯 ★☎🎵 池田介護士の トレーニングピクチャー ハロウィン 御飯、鶏肉のバセリバター風味ソテー、さつま芋とレーズンの煮物、キャベツとさつま揚げの煮浸し、昆布佃煮、コンソメスープ 544kcal	5 巨峰の湯 ★☎🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ベルガモット 御飯、アジの煮付け、ハムと玉ねぎの玉子とじ、いんげんと竹輪の和え物、大根の三杯酢和え、みそ汁 446kcal	6 巨峰の湯 ★☎🎵 池田介護士の 絵手紙 十五夜 カツカレー キャベツとカニカマのサラダ、つぼ煮、ふじりんごゼリー 576kcal	7 巨峰の湯 ★☎🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 旅愁 御飯、縞ホッケの味噌焼き じゃが芋のうま煮 オクラの胡麻和え、三色豆すまし汁 503kcal	8 巨峰の湯 ★☎🎵 林看護師の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 冷やし鶏うどん 桜えびしんじょの炊き合せ キャベツのめた 454kcal	9 巨峰の湯 ★☎🎵 堺すずめ踊り 「特別演舞」 特別食 【にぎり寿司】
10	11 ベルガモット ★☎🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 ごぼう茶 サケ散らし寿司 南瓜コロケ チンゲン菜のしらす和え 白花豆 568kcal	12 ベルガモット ★☎🎵 池田介護士の トレーニングピクチャー ハロウィン 御飯、牛肉と筍のオースターソース炒め、枝豆焼売、菜の花の卒子とえ、ポテトサラダ、コンソメスープ 616kcal	13 ベルガモット ★☎🎵 佐川介護士の トリビア 秋の花 御飯、ヒレカツ、じゃが芋のコンクリューム煮、揚げ茄子と人参の煮物、マスカットゼリー、みそ汁 581kcal	14 ベルガモット ★☎🎵 大越看護師の 健康セミナー 秋バテ 御飯、イワン生姜煮 ぶつから高野の合せ煮 春菊のお浸し 刻みたくあん、みそ汁 438kcal	15 ベルガモット 📋★☎🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 旅愁 御飯、鶏のおろし煮 マカロニソテー 青菜と鮭の焼浸し みかん缶、すまし汁 535kcal	16 ベルガモット 📋★☎🎵 大越看護師の 大人の雑学 秋の食べ物クイズ ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ 518kcal
17	18 巨峰の湯 📋★☎🎵 敬老の日 スペシャル Day 「音楽とシャンパンで乾杯!」 散らし寿司、祝い盛り 春菊とイカのめた フルーツみつ豆 みそ汁 579kcal	19 巨峰の湯 📋★☎🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 ごぼう茶 焼うどん(しょうゆ味) じゃが芋コロケ ブロッコリーとコーンのサラダ 464kcal	20 巨峰の湯 ★☎🎵 大越看護師の 大人の雑学 秋の食べ物クイズ 豚丼 大根葉とジャコの炒り煮 ビーンズサラダ みそ汁 557kcal	21 巨峰の湯 ★☎🎵 岸里介護士の 脳カトレーニング 動物のことわざ 御飯、鶏肉のクリーム煮、和風スパゲティ、小松菜の土佐和え、ひとくち焼いも風、コンソメスープ 571kcal	22 巨峰の湯 ★☎🎵 大越看護師の 健康セミナー 秋バテ 御飯、白身魚のフライ(オーロラソース)、蓮根と里芋のおかか煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、フルーツミックス、コンソメスープ 562kcal	23 巨峰の湯 ★☎🎵 秋分の日 佐川介護士の トリビア 秋の花 御飯、鶏のさっぱり煮、ヘルシーチンジャオ、春菊の胡麻和え、南瓜サラダ、すまし汁 524kcal
24	25 ベルガモット ★☎🎵 池田介護士の クッキング おはぎ 御飯、えびカツ、さつま芋の煮しめ、わかめの中華ドレ和え、ブロッコリーサラダ、すまし汁 543kcal	26 ベルガモット ★☎🎵 池田介護士の クッキング おはぎ ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ 494kcal	27 ベルガモット ★☎🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ベルガモット 御飯、サバの照焼き、茄子と牛ひき肉のトマト煮、白菜と揚げの煮浸し、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 594kcal	28 ベルガモット ★☎🎵 池田介護士の 絵手紙 十五夜 肉そば さつま芋のバター風味炒め、大根とハムの中中華ドレサラダ、黒豆 677kcal	29 ベルガモット ★☎🎵 岸里介護士の クラフトアート フラワーアレンジメント 御飯、サワラの塩焼き、大豆コンソメ煮、小松菜の胡麻和え、アロエフルーツミックス、すまし汁 463kcal	30 ベルガモット ★☎🎵 岸里介護士の クラフトアート フラワーアレンジメント 御飯、鶏肉とキャベツのガリパタ風味、春雨とハムのソテー、青菜と鮭の焼浸し、白花豆、コンソメスープ 614kcal

※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



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。

9月のアロマミスト



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。

編集部コラム

桃の節句や端午の節句、七夕等と同じ五節句の一つである重陽の節句は、9月9日に行われる伝統的な季節の行事です。旧暦では丁度、菊の花の時期であったことから菊の節句とも呼ばれる昔ながらのイベントとなっています。9月9日には菊の花を飾る、菊の花を浮かべた菊風呂に入るといった菊をテーマに、工夫をしてみるのもおすすめです。

