

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。



K.I 様



T.I 様



Y.U 様



M.K 様



Y.T 様



A.N 様



H.Y 様

Event

岸里のイベント紹介

■ 仲囲巢連様による躍動感あふれる「すずめ踊り」

仲囲巢連様をお招きして「すずめ踊り」特別演舞をご覧いただきました。
小気味よいテンポ、躍動感あふれる身振りや手振り、跳ね踊る姿に見惚れておられました。
笛・大太鼓・小太鼓などの二拍子の伴奏に思わず体でリズムをとる方もいました。
お揃いの衣装や扇子で華やかな姿が印象的でした。



■ スペシャル Day ～敬老の日を祝う～

スペシャルDay(敬老の日)ということで、ジャズを詳しく知らなくてもCMなどで耳にしたことのあるジャズの名曲をご紹介しますながら聴いていただきました。また、賀寿のご利用者様を表彰してお祝いし、最後はちょっぴりおしゃれにシャンパンで乾杯しました。
これからもオーク倶楽部で健康寿命を延ばしていきましょう!



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ 秋の七草について

今回のテーマは秋の花ということで「秋の七草」をご紹介します。知っていそうで意外と7種類全ては知らなかったり、薬草として使用されていた等、新しく知る事や驚く方もいらっしゃいました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

10月の外出昼食会

美々卯 堺店にて
日本の四季を味わう御膳

開催日:10月25日(水)

岸里・御陵前 各8名 / 林寺 6名様

料金:4,400円

※申し込み後、10月18日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します。

令和5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)	
1	2 ★📖🎵 ラベンダー 池田介護士の 絵手紙 ハロウィン 御飯、鶏の唐揚げ、おでん風煮、オクラのおかか和え、チンゲン菜のバター風味ソテー、味噌汁 633kcal	3 ★📖🎵 ラベンダー 岸里介護士の トリビア コスモスについて 御飯、シルバーの蒲焼き、さつまいもの彩り煮、筍と蒨の炊き合せ、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え、すまし汁 481kcal	4 ★📖🎵 ラベンダー 岸里介護士の 脳カトレーニング 数を数えて 胡麻豆腐うどん 海老焼売 キャベツのしらす和え マスカットゼリー 451kcal	5 ★📖🎵 ラベンダー アロマ嶋田の 四季のお茶 マサラチャイ 御飯、アジの揚げ浸し木の葉南瓜、春菊のおかか和え、ビーンズサラダ、味噌汁 558kcal	6 ★📖🎵 ラベンダー 岸里介護士の 音楽鑑賞会 月や星がタイトルにつく曲 シーフードカレー さつまいものレモン煮 黄桃缶 492kcal	7 ★📖🎵 ラベンダー 岸里介護士の 季節の文香 ラベンダー 御飯、鶏の揚げ煮、カリフラワーのクリーム煮、小松菜のピーナッツ和え、大根の柚子ドレサラダ、味噌汁 662kcal	
8	9 ★📖🎵 紅葉の湯 スポーツの日 佐川介護士の 体操 リズム運動 栗ご飯、メンチカツ粉ふき芋、ほうれん草のごまだし和え、みかん缶すまし汁 590kcal	10 ★📖🎵 紅葉の湯 アロマ嶋田の 大人の音読 論語 御飯、鶏豆腐、さつまい芋と昆布の煮物、チンゲン菜と蒲鉾の和え物、キャベツとカニカマのサラダ、中華スープ 469kcal	11 ★📖🎵 紅葉の湯 岸里介護士の トリビア コスモスについて 御飯、牛とじ煮、大豆とベーコンのケチャップ炒め、茄子のおろし煮、胡瓜とトマトの土佐酢和え、味噌汁 652kcal	12 ★📖🎵 紅葉の湯 岸里介護士の 脳カトレーニング 数を数えて 秋の彩り散らし寿司、里芋のごま味噌煮、わかめとえびのサラダ、杏仁豆腐、すまし汁 501kcal	13 ★📖🎵 紅葉の湯 池田介護士の トレーニングピクチャー 実のりの秋 御飯、イワシハンバーグ、さつまい芋の煮しめ、二色和え、マカロニサラダ、コンソメスープ 516kcal	14 ★📖🎵 紅葉の湯 大越看護師の 健康セミナー 転倒予防 焼きナポリタン カレーオムレツ いんげんのドレッシング和え、フルーツミックス 521kcal	
15	16 📖📖📖 ★📖🎵 ラベンダー アロマ嶋田の 大人の音読 論語 御飯、ポークチャップ、南瓜コロッケ、小松菜とエノキの和え物、白菜のレモン酢和え、中華スープ 551kcal	17 📖📖📖 ★📖🎵 ラベンダー 大越看護師の 大人の雑学 10月に関する雑学 御飯、鶏肉の山賊焼き、さつまい芋のバター風味炒め、ほうれん草のおかか和え、ぶじりんごゼリー、コンソメスープ 570kcal	18 ★📖🎵 ラベンダー 岸里介護士の クラフトアート ボードデコレーション 御飯、豚肉と舞茸のバターポン酢炒め、じゃが芋のコンソメ煮、いんげんの胡麻和え、ひじきと枝豆のサラダ、味噌汁 568kcal	19 ★📖🎵 ラベンダー 岸里介護士の クラフトアート ボードデコレーション 御飯、パサのレモンペッパーソテー、さつまい芋の彩り煮、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、味噌汁 498kcal	20 📖📖📖 ★📖🎵 ラベンダー アロマ嶋田の 季節の文香 ラベンダー まぐろ山かけ丼 焼売 春菊のナムル 味噌汁 543kcal	21 📖📖📖 ★📖🎵 ラベンダー 岸里介護士の トレーニングピクチャー 実のりの秋 鶏五目御飯、肉じゃが、キャベツと焼豚のソテー、オクラのおかか和え、完熟白桃&ソース、すまし汁 594kcal	
22	23 ★📖🎵 紅葉の湯 大越看護師の 健康セミナー 転倒予防 尾道ラーメン 海老焼売 キャベツとハムのおかか和え、フルーツみつ豆 556kcal	24 ★📖🎵 紅葉の湯 池田介護士の 絵手紙 ハロウィン さつまい芋ご飯、プリの利休焼き、大豆と竹輪の甘辛煮、大根菜とジャコの炒り煮、牛蒡の辛子マヨ和え、味噌汁 582kcal	25 ★📖🎵 紅葉の湯 アロマ嶋田の 四季のお茶 マサラチャイ ひじき御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、じゃが芋コロッケ、菜の花のおかか和え、はちみつレモンゼリー 626kcal	26 ★📖🎵 紅葉の湯 岸里介護士の 音楽鑑賞会 月や星がタイトルにつく曲 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、和風スパゲティ、茄子のしき焼き、鶏肉のみぞれ和え、味噌汁 520kcal	27 ★📖🎵 紅葉の湯 岸里介護士の クッキング 焼きリンゴのパンケーキ 御飯、クリームシチュー、大豆とベーコンのケチャップ炒め、春菊のおかか和え、アロエフルーツミックス 514kcal	28 ★📖🎵 紅葉の湯 岸里介護士の クッキング 焼きリンゴのパンケーキ 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	
29	30 ★📖🎵 ラベンダー 大越看護師の 大人の雑学 10月に関する雑学 御飯、水餃子鍋 さつまい芋とレーズンの煮物、ハムとキャベツのマリネ 511kcal	31 ★📖🎵 ラベンダー ハロウィンパーティ かほちゃとベーコンのカレー、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 561kcal	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、ご飯が付きませす。 ※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! 10/31(火) ハロウィン 10月31日(火)はハロウィンです。ハロウィンならではのやつをご用意しています。 どんなやつかはお楽しみに!		

※第2、4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。

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

10月末から11月頭にかけて約2週間程度、読書週間が開催されます。読書週間は、戦争の傷跡がまだまだ深かった終戦間もない1947年に、出版社・書店・新聞社などが協力して開催したことが始まりです。電子書籍が世に出て久しく、完全にデジタル派に移行した人も多いかと思いますが、この期間中は紙の本で思い馳せてみるのも良さそうですね。

