

# 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.K 様



Y.T 様



## Activity

林寺のアクティビティ紹介

### ■ クッキング

夏の屋台を想像させる「お好みバー」を作りました。真ん中には  
フランクフルトを使い、はしまぎの要領でくると巻き上げて完  
成です。ソースやマヨネーズ、かつお、青のりをかけて召し上がら  
れました。「おいしい」という声がたくさん聞こえてきました。



### ■ クラフト

貝殻をデコレーションした、ギフト  
ボックスを作りました。ボンドを使  
い、大きい貝殻から小さい貝殻まで、  
バランスよく丁寧に貼り付けていき  
ました。  
見た目がとても豪華になり、満足そ  
うな笑顔を見せておられました。



### ■ 健康講座

薬の正しい飲み方と、あせもの予防につ  
いて看護師がお話しました。薬は飲み方を間  
違うと、期待していた効果が得られないこ  
とも。「気を付けて飲むようにします」と、真  
剣な表情で話を聞いておられました。



### ■ オリンピック講座

スポーツが好きなスタッフが、オリンピッ  
ク種目のスポーツを紹介しています。  
今回はレスリングと馬術を紹介しました。  
レスリングは経験者もおられ、現役時代  
のお話を聞かせてくださいました。実際  
に見た金メダルは、思っていたより小さ  
かったけれど、すごく重かったそうですよ。



# 令和2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)	
	<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。	<b>1 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の <b>昭和歌謡講座</b> 高度経済成長期 鯖の西京焼き、鶏ごぼう、ほうれん草のお浸し 280kcal	<b>2 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>季節の文香</b> ベルガモット 肉豆腐、ロール玉子焼き、南瓜サラダ 326kcal	<b>3 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>季節の文香</b> ベルガモット 魚の野菜あんかけ、茄子の煮浸し、オクラの胡麻和え 218kcal	<b>4 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 武藤看護師の <b>生活講座</b> 秋バテ 煮込みハンバーグ、鶏じゃが、インゲンのツナ和え 343kcal	<b>5 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の <b>ツボ講座</b> 膝の痛みに効果的なツボ 菜飯ご飯、きつねうどん、小松菜と卵の煮浸し、フルーツ缶(みかん) 342kcal	
6	<b>7 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 武藤看護師の <b>健康講座</b> 血圧について カレイの煮付、大根の煮物、小松菜のお浸し 144kcal	<b>8 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 武藤看護師の <b>健康講座</b> 血圧について ピーマンの肉詰め照り焼風、ハムポテト、白菜のお浸し 221kcal	<b>9 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>絵手紙講座</b> ほおずき・お月見 豚肉の生姜焼き、さつま揚げの磯辺煮、菜の花の胡麻和え 425kcal	<b>10 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>絵手紙講座</b> ほおずき・お月見 五目ちらし寿司、かき揚げ、胡瓜のサラダ 161kcal	<b>11 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>敬老の日講座</b> 敬老の日の豆知識 魚のマヨネーズ焼き、蓮根そぼろ、オクラの和え物 231kcal	<b>12 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>敬老の日講座</b> 敬老の日の豆知識 カニ玉中華野菜あん、鶏レバーの甘辛煮、ブロッコリーのサラダ 255kcal	
13	<b>14 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 川口介護士の <b>都道府県講座</b> 広島県 カレーライス、温野菜のサラダ、リンゴのコンポート 317kcal	<b>15 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 川口介護士の <b>都道府県講座</b> 広島県 鯖の味噌煮、豚肉と厚揚げの煮物、さつま芋のサラダ 387kcal	<b>16 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>スクラッチアート</b> 秋とリス ゆかりごはん、醤油ラーメン、アスパラソテー、フルーツ缶(ミックス) 421kcal	<b>17 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の <b>ツボ講座</b> 膝の痛みに効果的なツボ 魚の中華風ネギ焼き、焼きナス、南瓜とレーズンのサラダ 211kcal	<b>18 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 高島管理者の <b>オリンピック講座</b> バスケットボール・ポート 焼鳥風、がんも煮、春雨のサラダ 460kcal	<b>19 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 武藤看護師の <b>生活講座</b> 秋バテ 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草のなめたけ和え 264kcal	
20	<b>21 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 敬老の日 プロダンサー指導の <b>社交ダンス</b> 花岡ダンススタジオ 花岡先生 にぎり寿司、いなり寿司、ほうれん草の柚香和え 418kcal	<b>22 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>季節のお茶</b> ジャスミンティー 豆腐ハンバーグきのこあん、大学芋、オクラの和え物 316kcal	<b>23 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>大人の写字講座</b> 松尾芭蕉 魚のタルタル焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、小松菜の錦糸和え 257kcal	<b>24 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> みたらし団子 ロールキャベツ、ほうれん草ハムソテー、ポテトの明太和え 187kcal	<b>25 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> みたらし団子 豚肉の野菜巻き、野菜とハムのトマト煮、五目なます 286kcal	<b>26 巨峰の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>季節のお茶</b> ジャスミンティー 魚のマリネ風、季節のしんじょ、胡瓜のサラダ 220kcal	
27	<b>28 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工芸が好きなスタッフの <b>季節のクラフト</b> 万華鏡 ピラス、ジャーマンポテト、ブロッコリーのサラダ 203kcal	<b>29 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工芸が好きなスタッフの <b>季節のクラフト</b> 万華鏡 魚の中華野菜あんかけ、高野豆腐の煮物、菜の花の胡麻和え 192kcal	<b>30 ベルガモット</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の <b>漢字講座</b> 難読地名 松風焼き、チンジャオロース、春雨の和え物 437kcal	<b>9月の行事ピックアップ!</b> 9月21日(月) <b>「社交ダンス」</b> 花岡講師をお招きします。 華やかなステップをお楽しみください。			

※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。

🧴理美容は理容師来所の日

## 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

殺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されています。

まだまだ暑い日が続いていますが、空に浮かぶ雲に秋が感じられるようになってきました。実際、季節によって上空の風の向きが変わり、特徴的な雲が出現するそうです。夏は、言わずと知れた入道雲。秋は、小さな粒上の雲が模様を描くように並ぶいwash雲やひつじ雲、それと、はげでさっとはらったような筋状の雲が特徴だそうです。暫くは、夏の雲と秋の雲、両方見れる日が続きそうですね。

