

Oak Club Report

Goryoumae

Vol.4

Event

浅香山つつじ祭り見物



5月には外の風がとても心地よいですね。そんな五月晴れの陽気に誘われ、大阪みどり100選にも選ばれている浅香山のつつじ祭りへ行ってきました。爽やかな風と沿道の色鮮やかなつつじを楽しんでおられました。

Topics

夏服は「かりゆし」

6月よりスタッフのユニフォームは夏服に変わります。涼しげで爽やかな「かりゆしウェア」で皆様をお出迎えいたします。かりゆしは沖縄の正装で「めでたい」「縁起がいい」という意味。かりゆしでスタッフも元気ががんばってまいります。



映像 BGM スタート

6月より季節の行事、お祭り、世界遺産、車窓など、美しい映像とともにBGMもお楽しみいただけます。



御陵前新スタッフ紹介

営業・送迎担当
滝川恵次
持ち前の笑顔と安全運転を常に心がけ、安心して通所していただけます。



Activity

季節のクッキング



5月は「小松菜の蒸しケーキ」を作りました。お料理ではおなじみの小松菜ですが、ケーキに変身して皆様びっくり！緑黄色野菜の小松菜で、色鮮やかで健康的な蒸しケーキの出来上がり。

季節のクラフト



5月はちょっと童心にお戻りいただき「こいのぼり」を作りました。ビルやマンションが増えた昨今、こいのぼりを見る機会も少なくなりましたね。オーク倶楽部では季節の風物詩も大切にしていますよ。

健康講座



季節の変化で健康面も変わりますね。オーク倶楽部常駐の看護師が、皆様の健康相談やアドバイスをしています。健康寿命を延ばすポイントをわかりやすく解説。皆様も熱心にメモされていました。

リトミック体操



音楽に合わせて手や体を動かし、大きな声で歌うことで心身ともにリフレッシュ。オーク倶楽部のリトミック体操は体と脳に働きかけます。また、歌うことで肺機能も活性化させますよ。

英会話



アメリカ人講師ダスティンの英会話がレギュラー講座になりました。2ヶ国語を使う人は認知症になりにくいというデータが出ています。やはり外国語に触れることで脳が活性化するのでしょうか。

実用講座



今回の実用講座は「マイナンバー」について学習しました。マイナンバー制度とは良く聞かれています。健康寿命を延ばすポイントをわかりやすく解説。皆様も熱心にメモされていました。

Interview ご利用者様インタビュー

素敵なお顔の T 様は御陵前オープンの第一番目のご利用者様です。ご自身の健康のためエアロバイクで機能訓練を欠かさずされていますよ。ご利用者様も増え、会話も弾みます。いつまでも元気なお体で、皆様と一緒に出かけましょうね。



6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(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
	6月の行事ピックアップ! ■6月からスタッフの制服が沖縄の正装「かりゆし」に変わります。 ■6日(月)、7日(火)は「あじさい祭り」見物。 ■8日(水)、17日(金)は外出お茶会で「江久庵」の「抹茶づくしプレート」をお楽しみ頂きます。		1 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の健康体操 リトミック体操 豆腐野菜ハンバーグ、小松菜のうま煮、とろろ芋 ※264Kcal	2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士のプチ講座 季節講座 鮭の幽庵焼き、ホタテのしんじょう、オクラと野菜のポン酢和え ※315Kcal	3 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士のプチ講座 季節講座 塩ラーメン、海老しゅうまい、菜の花のナムル ※351Kcal	4
5	6 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 6月の外出は梅雨のお花見 外出「三宝あじさい祭り」 鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南京サラダ ※352Kcal	7 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 塩ラーメン、五目きんちやく煮、白菜の柚子和え ※190Kcal	8 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出お茶会 江久庵「抹茶プレート」 野菜グラタン、アスパラベーコンソテー、たまごサラダ ※377Kcal	9 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士のプチ講座 脳活講座 白身魚の和風あんかけ、白菜とさつま揚げの煮浸し、ほうれん草ポン酢和え ※254Kcal	10 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 藤井看護師の健康アドバイス 健康講座 八宝菜、水餃子、胡瓜とトマトのサラダ、※225Kcal	11
12	13 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 もちもちドーナツ カレイのバター焼き、春風の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の生姜醤油和え ※266Kcal	14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の健康体操 リトミック体操 やわらか煮込みハンバーグ、白菜のスープ煮、スパゲティサラダ ※374Kcal	15 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節を感じるクラフト制作 バラの小物入れ作り 白身魚のマヨネーズ焼き、炒め昆布と野菜の旨煮、ほうれん草ナムル ※166Kcal	16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ガスティンと英語で遊ぶ 英会話 梅しそを香るぶっかけうどん、茄子の煮びたし、菜の花のおかか和え ※429Kcal	17 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出お茶会 江久庵「抹茶プレート」 太刀魚の揚げ煮、ひじき煮、オクラの和え物 ※347Kcal	18
19	20 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ガスティンと英語で遊ぶ 英会話 白身魚フライ、蓮根の煮物、ひじきの胡麻和え ※286Kcal	21 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 藤井看護師の健康アドバイス 健康講座 タンドリーチキン、ごぼ天の煮物、長いもの酢の物 ※362Kcal	22 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士のプチ講座 季節講座 海老の五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※240Kcal	23 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節を感じるクラフト制作 バラの小物入れ作り 和風きのこハンバーグ、大根の沢煮、胡瓜のゆかり和え ※247Kcal	24 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 鮭の味噌漬焼き、たまごと豆腐のしんじょうあんかけ、はんぺんサラダ ※278Kcal	25
26	27 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 お城巡り講座 豚肉と野菜の旨塩炒め、やわらかたこ焼き、ほうれん草の和え物 ※310Kcal	28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士のプチ講座 脳活講座 鯖の生姜煮、煮物盛り合わせ、胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ガスティンと英語で遊ぶ 英会話 トンカツ、ひじき煮、野菜とハムの辛子マヨ和え ※351Kcal	30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 もちもちドーナツ 鱈のみぞれ煮、南京の煮付、キャベツの和え物 ※328Kcal	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。 ■外出昼食会をご参加の方のメニューは別途お知らせします。 ■デパ地下グルメ、6月は近鉄百貨店です。メニューは後日発表をいたします。	

※毎月 第2、4週は季節のお風呂。第1、3、5週はアロマミストをお楽しみください。

6月のアロマミスト



[ローズの香り] (ローズ) 精油の女王と言われるローズオイルは古くから健康、美、若さの象徴として使われています。幸せのホルモンが出るとまで言われるローズオイル。淡く甘い花の香りをお楽しみください。

6月のお風呂



古くから日本人に親しまれてきた緑茶。緑茶はウイルスを撃退する効果のあるカテキンを豊富に含んでいます。またビタミンも豊富で、つやつやでうるおいのあるお肌にしてくれます。また、脳細胞を活性化させボケ防止にも効果があるそうです。

スタッフ奮闘記

オープニングスタッフとして頑張っている小倉介護士。家庭では娘さんたちと楽器演奏を楽しんだり、買い物に出かけたりと、とても親子仲の良いお母さんですよ。オーク倶楽部御陵前ではそんな家族思いが仕事でも現れていますね。てきぱきと昼食準備もお風呂もこなしています。これからも御陵前の看板娘として頑張りますよ!



編集後記

6月になるとそろそろ梅雨の季節に入ります。梅雨の名称は、普段の倍、雨が降るから倍雨=梅雨。またこの時期に梅の実が熟すから梅雨と名付けられたとか諸説あるようです。うっとうしいと思われがちな梅雨ですが、収穫に必要な恵みの雨と思い感謝しましょうね。そろそろ紫陽花の咲くころですので、気分を変えて梅雨花見と参りましょう。



介護事業課長 木村

デイサービス オーク倶楽部 御陵前 TEL.072-243-7555 〒590-0835 堺市堺区西湊町 1-3-24

【ホームページ】 <http://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <http://ameblo.jp/oac-club>

