

## Birthday

### 6月のバースデーパーティ

### Happy Birthday

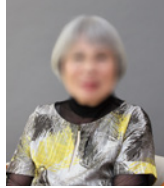
6月は3名のご利用者様様のバースデーパーティを開催しました。この一年が皆様にとって、たくさんの幸福と、健康に満ちた日々でありますように。



S.K 様



W.H 様



U.S 様



## Activity

### 季節のクッキング



今回のクッキングはお豆腐をベースにしたドーナツに挑戦。混ぜてこねて、皆さん手際がいいですね。ふわふわの食感がお口に広がります。やはり手作りのお菓子は最高だそうですよ。

### リトミック体操



音楽を聴きながら手拍子や足拍子でリズムを取ります。知っている曲が流れると自然と体が動くようですね。体操が苦手なご利用者様でも、御陵前のリトミック体操は大人気ですよ。

## Event

### 三宝あじさい祭り見物



堺市下水道局の三宝あじさい祭りへ行ってきました。100種類 1600株のあじさいに梅雨のうっとうしさも忘れてしまいます。しかも一本一本に名前がついていて、育てている方の気持ちも伝わってきます。花言葉は「謙虚」で、ずっとその気持ちを持ち続けたいですね。

### 季節のクラフト



季節のクラフトでは薔薇の小物入れを制作しました。フェルトを切ったり巻いたり貼ったりと、手指の機能訓練にはピッタリのクラフト。ご利用者様も完成作人に満足なご様子でした。

### 教養講座



お城ガール?の佐川介護士によるお城講座が始まりました。まずは日本のお城についてのクイズからスタート。国宝や世界遺産を映像を交えての説明のあと、地元岸和田城を詳しく解説。次回は大阪城を特集。

### デバ地下グルメ



今回のデバ地下グルメは、日本一大きいデパート、あべのハルカス近鉄百貨店で、日本・韓国・イタリアの3カ国の味をご用意させて頂きました。それぞれの食文化の違いも楽しまれたご様子でした。

### 夏祭り開催のお知らせ



7月24日(日)はオーク倶楽部の「夏祭り」を開催します。河内音頭指導グループの大五連様が来所され、浴衣の着付サービスもありますので、食べて踊って、暑い夏を楽しみましょう。

### 外出お茶会を開催



歴史の町、堺を代表するお茶処「江久庵」で抹茶づくしのスイーツを頂きました。お茶を頂く前に、堺の歴史についてのお話も伺え、改めて先人たちの創造力や行動力にご利用者様も納得。そのあとお茶処利休で、日本庭園と茶室を眺め、ゆったりとした空間を楽しみながら、スイーツを堪能しました。

## Interview

ご利用者様インタビュー

いつもやさしい笑顔のK様にお話を伺いました。なんと花を育てるのがご趣味だそうですよ。ご入所当時は男性はK様だけだったんですが、最近では男性も増え、将棋の対戦が楽しみだとか。苦手だと言う運動にも積極的に取り組まれ、ますますお元気になられて行くようですね。



# 7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)	
	<b>7月の行事ピックアップ!</b> ★11日(月)、19日(火)は、堺市役所21階展望ロビーで地上80メートルからの眺望をお楽しみ頂きます。 ★24日(日)はオーク倶楽部恒例の「夏祭り」を開催。 男性スタッフが調理する懐かしの縁日グルメを召し上がって頂き、盆踊り大会で思いっきりこの夏をお楽しみ頂きます。 ★26日(火)のデパ地下グルメは「うな重」をお楽しみください。			<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。		1 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ <b>英会話</b> 牛肉のしぐれ煮、海老しゅうまい、ツナのと野菜の和え物 ※320Kcal	2
3	4 <b>薔薇の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ	5 <b>薔薇の湯</b> ★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講座 <b>短冊に願いごとを書こう</b>	6 <b>薔薇の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ	7 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>健康講座</b>	8 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>リトミック体操</b>	9	
	鯖の照り焼き、肉詰めいなり煮物、さっぱりなます ※339Kcal	豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とじ、菜の花のポン酢和え ※297Kcal	鮭の南蛮漬け、がんも煮付、たまごサラダ ※394Kcal	七夕そうめん、ゆかりごはん、星型コロッケ、野菜の和風サラダ ※504Kcal	カレイのねぎ味噌焼き、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※224Kcal		
10	11 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 地上80mから堺を一望 <b>外出(堺市役所展望台)</b> タチウオの味噌焼き、豚じゃが、菜の花のおひたし ※323cal	12 <b>アロマミスト</b> ★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 <b>リトミック体操</b>	13 <b>アロマミスト</b> ★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 <b>季節講座</b>	14 <b>アロマミスト</b> ★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 <b>脳活講座</b>	15 <b>アロマミスト</b> ★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 <b>わらびもち&amp;ずんだもち</b>	16	
	豚肉の味噌焼き、高野豆腐のカニカマの卵とじ、オクラのツナ和え ※368cal	豚肉のうま煮、じゃが芋の洋風煮、お豆の5品目サラダ ※352cal	メバルの塩焼き、厚揚げのおろし煮、胡麻の梅和え ※231cal	鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402cal	鯖の味噌煮、南瓜とがんもの煮物、柚子のなます ※294cal		
17	18 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>季節講座</b>	19 <b>薔薇の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 地上80mから堺を一望 <b>外出(堺市役所展望台)</b>	20 <b>薔薇の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ <b>英会話</b>	21 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>わらびもち&amp;ずんだもち</b>	22 <b>薔薇の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士の実用講座 <b>福祉用具講座</b>	23	
	豚肉の生姜焼き、高野豆腐のカニカマの卵とじ、オクラのツナ和え ※368cal	メバルの煮付け、野菜大豆煮、胡麻の酢の物 ※232cal	冷やし中華麺、肉しゅうまい、アスパラの卵とじ ※346cal	鮭の味噌粕漬け焼き、切干大根の煮付、小松菜のお浸し ※278cal	メンチカツ、豚肉とごぼうのうま煮、ツナポテトサラダ ※470cal		
24	25 <b>アロマミスト</b> ★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 <b>健康講座</b>	26 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 第4回「デパ地下グルメ」 佐川介護士の教養講座 <b>お城巡り講座</b>	27 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士の実用講座 <b>福祉用具講座</b>	28 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士の音楽講座 <b>歌声講座</b>	29 <b>アロマミスト</b> ★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 <b>お城巡り講座</b>	30	
31	豚肉のおろし煮、たけのこのおかか煮、菜の花のからし和え ※320cal	鯖の磯焼き、大根のそぼろ煮、ごぼうサラダ ※340cal	牛丼、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※260cal	白身魚のトマトソースがけ、厚揚げの含め煮、卵とつぶつぶ野菜のサラダ ※348cal	親子煮し、じゃが芋のたらこ炒め、アスパラの梅肉和え ※310cal		

※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。

## 7月のアロマミスト



[シトラスの香り] (オレンジ・グレープフルーツ) オレンジの香りが気持ちを晴れやかにさせてくれます。リフレッシュ効果に、リラクゼーション効果も期待でき、血行を促す作用により、体内の余分なものも排出する効果も期待できます。

## 7月のお風呂



バラにはお肌の収れん(組織を引き締める)効果があります。また、女性の美と愛をつかさどる花として愛されてきました。バラのお風呂で贅沢なリラクゼーションをお楽しみください。

## スタッフ奮闘記

今月はオーク倶楽部 御陵前の藤井看護師に聞きました。「心身ともに健康を維持するためのトレーニング方法や、健康寿命の伸ばすための研究は欠かせませんね」と穏やかに語る藤井看護師。弊所ではお母さん的な存在で、ご利用者様からもスタッフからも頼りにされています。「藤井さんがいるから安心」とご家族からの信頼も厚いスタッフです。



## 編集後記

7月は文月と言いますね。七夕の短冊に願いごとを書き、書道の上達を願ったから「文月」だとか。弊所でも毎年ご利用者様に願いごとを書いて頂いています。皆様は「平和」とか「安全」とかの文面が多いですよ。ジャンボ宝くじが当たりますようにと書いた私はちょっぴり恥ずかしくなりました。今年もあと半年、皆様への感謝と安全を祈願して後半も頑張ります。



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>

