

Birthday

7月のバースデーパーティ

Happy Birthday

7月は6名のご利用者様のバースデーパーティを開きました。皆様、誕生日おめでとうございます。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。



I.M 様

O.M 様



O.M 様

K.R 様

S.M 様

M.F 様

Event

オーク倶楽部の夏祭り開催!



オーク倶楽部御陵前2階特設会場



河内音頭指導グループ「大五連」様ご一行

オーク倶楽部恒例の夏祭りを開催。第一部は男性スタッフの屋台料理を堪能して頂きました。そして第二部は河内音頭の指導で全国を回られている「大五連」様をお招きしての盆踊り大会。最初はぎこちなかった動きも、だんだん様になってきて、掛け声、手拍子も心地良く踊りの輪も大きくなり、大盛り上がり夏祭りでした。 ※詳しい様子はホームページをご覧ください。

Activity

懐かしの紙芝居実演



大画面テレビで見やすく、大きく字幕も入れたデジタル紙芝居がスタート。演目は落語にもある「さざとり」。山口介護士の抑揚を付けた見事な語りに拍手喝采! 人気の講座がまた一つ増えましたね。

季節のクッキング



真夏のデザートはやっぱりかき氷。今回はマンゴーかき氷を作りました。台湾では「マンゴーピン」として有名なスイーツですよ。猛暑の大阪で南国情緒あふれるスイーツをお楽しみ頂きました。

季節のクラフト



夏の花の代表「ひまわり」を使ったリースを制作。少々細かい作業に四苦八苦しながらも、見事な作品が完成しました。できあがり満足な様子で、ひまわりのような笑顔が見られましたよ。

土用の丑、うな重食べ比べ



土用の丑はやはりうな重。今回は関東、関西の老舗うなぎ店から、うな重をお取り寄せして食べ比べて頂きました。蒸して焼く関東風、直焼きする関西風。う〜ん、味はどちらも美味しく引き分けですね。

短冊に願い事を書きました



七夕では短冊に願いごとを書いて頂きました。幾つになられても「~したい!」「~でありたい!」という気持ちが健康寿命を伸ばす第一歩。健康に家内安全と、皆様謙虚な願いごとを書かれていました。

Topics

秋の一泊旅行参加募集のお知らせ



オーク倶楽部主催の一泊旅行がいよいよ募集開始。看護師、介護士が同行し、万全のサポート体制で旅行を楽しんで頂けます。もう旅行を諦めていた方、迷惑かけたくないと思慮されている方も、この機会にぜひご参加ください。一回目は10月29日、30日に、サミットでオパマさんも訪れた伊勢志摩への旅です。詳しくは所内掲示のポスターでご案内します。

8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) |
|--------|---|---|---|--|---|---|
| | 1 アロマミスト ★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 英会話 蒸しシュウマイ、大根とあさりの煮物、オクラのおかか 和え ※283Kcal | 2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士のプチ講座 笑いのことわざ講座 鶏肉の磯部焼き、卵の花煮、 小松菜の錦糸和え ※309Kcal | 3 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士のプチ講座 本物の烏龍茶を飲もう タラのチリソース煮、れん こんとさつま揚げの煮物 白菜のサラダ ※252Kcal | 4 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の健康体操 リズム体操 天ぷらそば、高野豆腐の煮物、 アスパラの胡麻和え ※386Kcal | 5 アロマミスト ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士のプチ講座 笑いのことわざ講座 カレイのムニエル、じゃがいも の鶏そぼろ煮、菜の花としめじ のおひたし ※211Kcal | 6 アロマミスト ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 天肉団子の甘酢あん、だし巻 き卵、明太ポテトサラダ ※380Kcal |
| 7 | 8 朝顔の湯 ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の季節のハーブティ 清涼感のあるミントティ チキン南蛮、昆布と大豆の やわらか煮、ほうれん草の わさび和え ※395Kcal | 9 朝顔の湯 ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の今日からできる 介護講座 海老カツ、じゃがいものきん びら、胡瓜サラダ ※322Kcal | 10 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新 林看護師の健康講座 初歩からの太極拳 豆腐野菜ハンバーグ、採れ たて小松菜のうま煮、 とろろ芋 ※364Kcal | 11 朝顔の湯 山の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ウクレレ生演奏の フラダンス 鯉の幽庵焼き、絹寄せしん じょう、オクラと湯葉の ポン酢和え ※317Kcal | 12 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の今日からできる 介護講座 おでん盛り合わせ、海老 しゅうまい、菜の花のナムル ※285Kcal | 13 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新 大野看護師の美容講座 アンチエイジング講座 海老と鮭のちらし寿司、大根 の洋風煮、インゲン菜と 和え ※193Kcal |
| 14 | 15 アロマミスト ●肖像写真撮影 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 鶏のさっぱり塩焼き、大根の 煮物、南瓜サラダ ※352Kcal | 16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の今日からできる 介護講座 カレイ里芋煮、五目きん ちやく煮、白菜の柚子和え ※257Kcal | 17 アロマミスト ●肖像写真撮影 ★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 創作パフェを作る やわらかロールキャベツ、 アスパラベーコンソテー、 たまごサラダ ※234Kcal | 18 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 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 草のポン酢和え ※254Kcal | 19 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 貝殻オブジェ制作 八宝菜、水餃子、胡瓜と トマトのサラダ ※155cal | 20 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ クラフト制作 クラフト制作 鮭の塩焼き、大豆と野菜の トマト煮、ささみとキャベツ の辛子マヨ和え ※282Kcal |
| 21 | 22 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新 大野看護師の美容講座 アンチエイジング講座 カレイのバター焼き、春雨の鶏 そぼろ炒め、ほうれん草の生美 醤油和え ※266Kcal | 23 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新 林看護師の健康講座 初歩からの太極拳 柔らかく煮込みハンバーグ、 白菜のスープ煮、スパゲッ ティーサラダ ※378Kcal | 24 朝顔の湯 ★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 英会話 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 のナムル ※264Kcal | 25 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 ポークチャップ、茄子の煮 びたし、菜の花のおかか和え ※408Kcal | 26 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の教養講座 数字のマジック 鶏そぼろ温玉うどん、 ひじき煮、オクラの和え物 ※471Kcal | 27 朝顔の湯 ★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 英会話 ちゃんこ鍋風、にんじんの 信田の煮物、チンゲン菜と カニカマのおひたし ※247Kcal |
| 28 | 29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の健康体操 リズム体操 白身魚フライ、れんこんの 煮物、ひじきの胡麻和え ※286Kcal | 30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林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 | 31 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の教養講座 数字のマジック エビの五目炒め煮、肉団子、 ほうれん草のおかか和え ※243Kcal | 8月の行事ピックアップ! ★11日(木)は、フラダンス協会公認の講 師が来所!ウクレレ生演奏のフラダンス講 座は必見です。 ★林看護師の初歩からの太極拳講座がス タート。ダイエット効果間違いなし! ★大野看護師の美容講座がスタートします。 | | |

※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。

新は新レギュラーアクティビティ

8月のアロマミスト



[ジャスミンの香り] (レモン・ジャスミン・バニラ) ジャスミンは恐れや不安、悩みを和らげ、感情のバランスをとってくれます。そして心にゆとりをもち、歓喜を促してくれます。また、集中力のアップも期待できそうです。

8月のお風呂



日本の夏によく似合う花といえば朝顔ですね。サマーブルーの爽やかなお湯に、上品な香りをお楽しみください。水分を保持するトレハロース配合の薬用入浴で、夏の疲れをゆったり入浴で癒して下さい。

スタッフ奮闘記

看護師の林です。職種の関係上、健康チェックや健康講座、そして健康相談を中心に業務しています。今月からは健康な体を作るため、筋力アップを目的とした太極拳講座も行いますよ。太極拳のゆったりとした動きと深い呼吸で血液循環をよくし、ご利用者様には健康寿命を伸ばして頂きましょう。



編集後記

8月はリオオリンピック。時差の関係でテレビ中継が深夜から早朝になり、寝不足の方も多いのでは。さて、「参加することに意義がある」はどこへやら、メダルを取ったとか取れなかったとつい熱くなってしまいます。しかし理想はさて置き、競い合うから進歩するのでしょうか。弊所でも健康寿命を伸ばすため努力されている方に、手作りの金メダルを差しあげましょうか。



介護事業課長 木村

デイサービス オーク倶楽部 TEL.06-6652-7555 〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

【ホームページ】 <http://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <http://ameblo.jp/oak-club>

