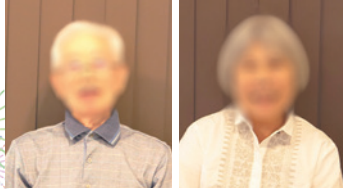


Oak Club Report

Birthday

Happy Birthday

6月は2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、幸福と健康に満ちた日々でありますように。



W.H 様

U.S 様

Interview

ご利用者様インタビュー

今回は穏やかな笑顔の M 様にお話を伺いました。「ここでは色々なアクティビティがあるので、出来ることを一生懸命しようと思っています。」と笑顔でお答えになる M 様。余暇時間では「大人の塗り絵」に取り組みされており、1枚1枚丁寧に仕上げておられます。弊所の講座や体操を通して、ますます健康寿命を延ばしてくださいね。



Event

父の日は軽快に懐かしの歌謡ショー

軽音楽バンドの VOLO (ヴォロ)様をお招きして父の日コンサートを開催。思い出の曲、懐かしい童謡、カラオケでいつも熱唱されている曲など、曲目は父の日のためにスタッフが選びました。懐かしい曲にはその時のご自身の姿や、大切な思い出が蘇るようで、涙ぐまれる方もおられました。



初夏の日帰り旅行

オーク倶楽部の初夏の日帰り旅行は、六甲山で食事と、オルゴール鑑賞を楽しむことができました。標高768メートルからの抜群の眺望でフランス料理に舌鼓。都会の喧噪を離れ、澄んだ空気の中、鳥のさえずりをBGMに、ゆっくりとランチタイムをお楽しみ頂きました。



オルゴールの音色は、脳を刺激し、自律神経を整えて心身を癒す効果があるそうです。澄んだ空気と癒される音色、今回は体も心もリラックスした旅行になったようですね。最後は印象派の画家「モネ」の作品に出てきそうな庭園で記念撮影。

Activity

歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲は「365歩のマーチ」。発声練習の成果もあり、皆様しっかりお腹から声が出ていましたよ。「ワンツ〜ワンツ〜」の歌詞では、足踏みを元気よくされて笑顔で歌われていました。

リトミック体操



「浜千鳥」の曲に合わせて、肩や肘、手首をしなやかに動かし、腕の動きに負けない体幹の安定力を身につける運動にチャレンジ。歌いながら運動することで心身ともに活性化できますよ。

絵手紙講座



季節のモチーフを使って絵手紙を制作。サインペンと色鉛筆を使い分けて、配色に深みや立体感を出しておられました。完成後は作品を見せ合ったり、和気あいあいと合評会。将来は展覧会ができそうですね。

コグニサイズ



今回は「トリックアート」にチャレンジ。1枚の絵で2通りの絵が見える仕掛けで、見ているだけで人間の脳を刺激し活性化させます。難問も考えながら楽しく取り組まれていました。

季節のクッキング講座



蒸し暑い季節はわらび餅で清涼感を感じて頂きました。今回はわらび粉ではなく、家庭でも手軽にできるように片栗粉を使って制作。おいしくて見た目も涼しいわらび餅の完成です。

アメリカ人が指導の英会話



梅雨入りしたこともあり、雨にまつわる挨拶でスタート。日本で言う「梅雨」の概念は欧米には無く、よく雨が降る「rainy season」と言うらしいですよ。文化の違うエピソードを入れた英会話でした。

夏祭り 開催のお知らせ

岸里・御陵前共催 オーク倶楽部の夏祭りを今年も開催します。



- 開催日 7月23日(日)
- 開催場所 オーク倶楽部御陵前
- ※詳しくはポスターでご案内します。



平成 29 年 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)
7 月の行事ピックアップ! ★7月21日(金)は、黒川ボーカルコーチの音楽講座。課題曲は懐かしい童謡の「みかんの花咲く丘」。唄うための発声練習と感情の込め方の指導もありますよ。さあ～みんなで唄いましょう! ★7月23日(日) 御陵前、岸里共催の夏祭り。懐かしい緑日グルメに、風船釣りや輪投げなど、夏祭りならではの催しが盛りだくさん!午後からは、河内音頭指導グループ「大五連」様をお招きしての盆踊り大会です。振り手拍子など踊りの基本も学べますよ。						1 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の趣味講座 花火のいろは 鮭の塩焼、大豆と野菜のトマト煮、キャベツとササミの辛子マヨ和え ※282Kcal
2	3 薔薇の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の趣味講座 花火のいろは カレイのバター焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の生姜醤油和え ※266Kcal	4 薔薇の湯 ★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 やわらか煮込みハンバーグ、白菜のスープ煮、スパゲッティサラダ ※429Kcal	5 薔薇の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介介護士の教養講座 漢字講座 白身魚のマヨネーズ焼き、炒め昆布と野菜のうま煮、ほうれん草ナムル※284Kcal	6 薔薇の湯 ★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 簡単イラスト講座 ポークチャップ、茄子の煮浸し、春菊のおかか和え ※404Kcal	7 薔薇の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 セタそうめん、星形コロッケ、オクラの和え物 ※369Kcal	8 薔薇の湯 ★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 焼肉風、つみれと野菜のスープ煮、ほうれん草とカニカマのお浸し ※272Kcal
9	10 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 石川看護師の認知症予防講座 コグニサイズ 白身魚フライ、レンコンの煮物、ひじきの胡麻和え ※283Kcal	11 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の実用講座 蚊のひみつ タンドリーチキン、ごぼ天の煮物、長芋の酢の物 ※362Kcal	12 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 簡単イラスト講座 海老の五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※246Kcal	13 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 和風きのこハンバーグ、鶏と大根の煮物、胡瓜のゆかり和え ※267Kcal	14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中国茶講座 烏龍茶を楽しむ 鮭の味噌漬け焼き、れんこん饅頭、はんぺんサラダ ※231Kcal	15 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介介護士の教養講座 漢字講座 豚肉のバーベキュー、白菜とちくわの煮浸し、インゲン胡麻和え ※293Kcal
16	17 薔薇の湯 ★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 猫パフェ作り 海鮮ちらし寿司、やわらかたご焼き、ほうれん草の柚香和え ※190Kcal	18 薔薇の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 石川看護師の認知症予防講座 コグニサイズ 鶏肉の磯部焼き、卵の花煮、小松菜の錦糸和え ※334Kcal	19 薔薇の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中国茶講座 烏龍茶を楽しむ タラの野菜あんかけ、レンコンとさつま揚げの煮物、白菜のサラダ ※209Kcal	20 薔薇の湯 ★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 猫パフェ作り チキンカレー南蛮、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※379Kcal	21 薔薇の湯 ★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 カレイのムニエル、じゃが芋の鶏そぼろ煮、しめじのお浸し ※211Kcal	22 薔薇の湯 ★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 肉団子の甘酢あん、海老しゅうまい、明太ポテトサラダ、※411Kcal
23 夏祭り 緑日グルメ&盆踊り	24 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の実用講座 蚊のひみつ チキン南蛮、昆布と大豆のやわらか煮、ほうれん草わさび和え ※392Kcal	25 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ ローズヒップ 海老カツ、じゃがいものさんびら、胡瓜サラダ ※322Kcal	26 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 アロマ石鹸制作 鮭の南蛮漬け、がんも煮付、たまごサラダ ※394Kcal	27 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節の趣味講座 フラワーアレンジメント ビーマンの肉詰め、豆腐の中華煮、野菜の和え物 ※182Kcal	28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節の趣味講座 フラワーアレンジメント サラダうどん、鶏こぼろ、白菜のゆかり和え ※400Kcal	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ ローズヒップ 鶏のマスタード焼き、白菜と厚揚げの煮物、胡瓜の酢の物 ※385Kcal
30	31 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 アロマ石鹸制作 太刀魚の味噌焼き、豚じゃが、春菊のお浸し ※328Kcal	7 月のイチ押し講座! ★7月1日(土)、3日(月)は、夏の風物詩「花火」についての講座です。 ★7月14日(金)、19日(水)は、昨年大好評を頂いた中国茶講座です。本場中国より輸入した鉄観音茶を召上がって頂きます。また、スタッフの中国服姿は必見ですよ。 ★7月11日(火)、24日(月)は、蚊についての講座です。蚊の性質を知ると、蚊に刺されない方法が見つかるかも。				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、ご飯が付ききます。※カロリー表示にご飯は含まれていません。

※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。

新スタッフ紹介



介護士 中野 張り

ガーデニングが趣味です。元気に育つお花の姿を見るのが楽しみです。皆様笑顔でお過ごし頂けますよう、私も笑顔で頑張ります。



ドライバー 金子 子

おいしい店を巡るのが趣味です。この情報は外出昼食会で活かされたいと思います。皆様に笑顔で接し、心地よい送迎を行います。

7 月のお風呂



薔薇の湯
 パラにはお肌の収れん効果があります。パラのお風呂で贅沢なリラックスタイムをお楽しみください。

7 月のアロマミスト



ジャスミンの香り
 ジャスミンは不安を和らげ、感情のバランスをとってくれます。そして心にとりもち、歓喜を促してくれます。

オーク倶楽部のここがポイント

オーク倶楽部では所内のご利用者様の生活を写真で記録しています。楽しそうな笑顔や真剣な表情の機能訓練。優しい顔も厳しい顔も嬉しい顔も、全てご利用者様の日常のひとつです。「ご利用者様の大切な人生の1ページを残す!」と言う気持ちで撮影しています。そのためにプロのカメラマンを招いて写真の勉強会も行っていますよ。



介護セクションマネージャー 木村

編集後記

今年の梅雨は平年並みの雨量だそうです。では平年並みの「平年」とは?調べてみると過去30年の平均らしいです。30年間で多かった年の上から10年、少なかった年の下から10年、そして中間の10年。それらと比べているとか。これは気温も同じ計測の仕方らしいですよ。ちなみに今年の夏は平年より暑い予想ですので熱中症にはお気をつけ下さい。



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>

