

Oak Club Report

Birthday

Happy Birthday

6月は5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。



A.K 様 M.T 様 N.S 様 F.K 様 I.T 様

Interview

ご利用者様インタビュー

今回はとても可愛い笑顔のN様にお話を伺いました。旅行がお好きで、今までに日本全国を旅されたそうですよ。「お友達と一緒に旅行できるのがとても楽しい」とオーク倶楽部主催の旅行も毎回参加されています。何事にも積極的なN様。弊所の運動やアクティビティを通して、ますます健康寿命を延ばして下さい。そしてまた一緒に旅行しましょうね。



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んできました。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。



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

リズム体操



音楽をしっかりと聞いて体でリズムを刻む体操です。「音にノル」楽しさを感じて頂いた後は、ボディウェーブの動きにチャレンジ。最初は戸惑いながらも、「音にノル」訓練のおかげで様になってきましたね。

歌手が指導の音楽講座



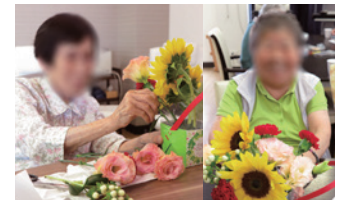
今回の課題曲は「365歩のマーチ」。発声練習の成果もあり、皆様しっかりお腹から声が出ていましたよ。「ワンツ〜ワンツ〜」の歌詞では、足踏みを元気よくされて笑顔で歌われていました。

季節の健康講座



今回は「梅雨に気をつけたい天気痛・気象病」の講座です。天候の変化で思い当たる症状を皆様口々に話されておられました。そこで気象病の対処方法として「耳くるくるマッサージ」を紹介しました。

フラワーアレンジメント



季節の花を使ったフラワーアレンジメント。ご利用者様には生け花の経験のある方も多くおられ、スタッフも一緒に学ばせて頂きましたよ。所内はひまわりのような笑顔と綺麗な花が満開でした。

季節のクッキング講座



今回は、紫陽花のキラキラパフェを制作。食紅を使ったゼリーも、綺麗に仕上がって、甘いアイスクリームとマッチして清涼感あふれるスイーツの出来上がり。昼食の後ですが、やはり別腹のようです。

季節のクラフト講座



今月は「七夕の飾り絵」に挑戦。指先を使う細かい作業でしたが、神経を集中されて制作されました。最後は短冊に思い思いの願い事を書いて、星空に浮かぶ笹の葉飾りの完成です。

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1日(土)、6日(木)、14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」。発声練習のあとは、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。懐かしい縁日グルメに、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。振り手拍子などの踊りの基本もご指導して頂きます。						1 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 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 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 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 アロマ陶園の健康体操 リズム体操 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 角田介護士の健康講座 ことわざ講座 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 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 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 高木・中野介護士の健康講座 漢字講座 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 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 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林介護士の健康講座 色彩入門講座 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 ★理容・美容 ★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 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 季節のクラフト講座 アロマ石鹸制作 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 野村看護師の健康講座 健康クイズ 和風さのこハンバーグ、鶏と大根の煮物、胡瓜のゆかり和え ※267Kcal	14 アロマミスト ★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 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 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林介護士の健康講座 色彩入門講座 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 キング講座 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 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 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 野村看護師の健康講座 健康クイズ 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 アロマ陶園の季節のハーブティ ローズヒップティ 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 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 緑日 夏祭 り	24 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中野介護士の健康講座 鉄観音・烏龍茶を楽しむ 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 中国茶講座 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 野村看護師の健康講座 健康クイズ 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 アロマ鈴木の実用講座 ツボ押し講座 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 中野介護士の季節の講座 夏のお祭り紹介 サラダうどん、鶏ごぼう、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 スマイル★ベルクラブ演奏会 ハンドベル公演 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 角田介護士の健康講座 ことわざ講座 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24日(月)、25日(火)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りして頂きます。また、スタッフのチャイナドレスは必見ですよ。 ★7月28日(金)の夏祭り講座は、関西の有名な夏祭りをご紹介します。 ★7月29日(土)はハンドベル演奏グループ「スマイルベルクラブ」様による公演です。ちょっと遅い七夕コンサートをお楽しみください。				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、ご飯が付きまします。※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  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。皆様が笑顔でお過ごし頂けますよう、私も笑顔で頑張ります。 介護士 中野 張り	 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ればいいと思います。皆様に笑顔で接し、心地よい送迎を行います。 ドライバー 金子	7 月のお風呂  薔薇の湯 バラにはお肌の収れん効果があります。バ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コマです。「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。		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。それらと比べてみると、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ください。	

