

Event

堺市役所展望台で空中散歩気分



今回は堺市街地が一望できる、堺市役所展望台へ行ってきました。地上 80 メートルかえらの眺めは圧巻でした。天気の良い日は淡路島まで見るとか。ご利用者様の地元で珍しくはないですが、俯瞰で見る街並に話も尽きない様子でした。



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、大盛り上がるの夏祭りでした。※詳しい様子はホームページをご覧ください。

Activity

季節のクッキング



夏は枝豆が旬。そこで枝豆を使ったスイーツの代表、ずんだ餅を作りました。ちなみに「ずんだ」とは「豆打」が訛ったものだそうですよ。東北のお盆の郷土菓子を美味しく頂きました。

季節のクラフト



七夕飾りと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。

リトミック体操



大好評のリトミック体操は、音楽と歌詞に合わせて元気に体を動かします。リズムをイメージする想像力、歌詞を体で表す表現力で心身の調和を作り出し、脳も活性化させます。

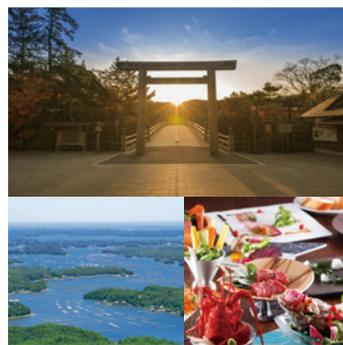
土用の丑、うな重食べ比べ



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。

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、サミットでオバ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。

Interview

ご利用者様インタビュー

今月はとても仲の良い K 様ご夫妻をご紹介します。ご夫婦でオーク倶楽部に通われていて、一緒に運動やアクティビティに参加されています。つねに優しく奥様をリードされるご主人。ますます仲良く一緒に健康寿命を伸ばしてくださいね。



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 小倉介護士の音楽講座 歌声講座 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 藤井看護師の健康アドバイス 健康講座 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 佐川介護士の健康体操 リトミック体操 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 里芋もち作り クッキング講座 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 ★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 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		
7	8 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 里芋もち作り クッキング講座 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 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 海老カツ、じゃがいものさんびら、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 ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 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 ★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 歌声講座 山の日の 鱈の幽庵焼き、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 佐川介護士の健康体操 リトミック体操 おでん盛り合わせ、海老しゅうまい、菜の花のナムル ※285Kcal	13		
14	15 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★浴衣撮影会 大阪のB級グルメの代表を作って食べる たこ焼きパーティ 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 ★浴衣撮影会 和食の「さと」でランチ 外出食事会 カレイ里芋煮、五目きんちゃく煮、白菜の柚子和え ※257Kcal	17 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★浴衣撮影会 和食の「さと」でランチ 外出食事会 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 サンドアート制作 クラフト講座 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 ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 八宝菜、水餃子、胡瓜とトマトのサラダ ※155Kcal	20		
21	22 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 和食の「さと」でランチ 外出食事会 カレイのパター焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の生姜醤油和え ※266Kcal	23 朝顔の湯 ★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 福祉用具講座 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 黒川ボーカルコーチの 音楽講座 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 佐川介護士の教養講座 お城巡り講座 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 小倉介護士の実用講座 福祉用具講座 鶏そぼろ温玉うどん、ひじき煮、オクラの和え物 ※471Kcal	27		
28	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ サンドアート制作 クラフト講座 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 佐川介護士の教養講座 お城巡り講座 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 サンドアート制作 クラフト講座 エビの五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※243Kcal	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、ご飯が付きまます。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。			8月のピックアップ! ★24日(水)は、プロの歌手であり、ボイストレーナーの黒川講師をお招きしての音楽講座がスタートします。カラオケや合唱の腕前も上がりますよ。	

※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。

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

今月は佐川介護士に聞きました。管理者いわく、担当するリトミック体操はご利用者様の評判もよく、キビキビした動きと満面の笑みでアユミファンが増えているらしいですよ。「アクティビティや講座のネタ探しを兼ね、休みの日はご主人と博物館やプラネタリウムへ行ったり、寺社やお城をめぐる」と、趣味を仕事に活かす佐川介護士でした。



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 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>

