

平成30年6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)
6月の行事ピックアップ! ★3日(日)は和歌山加太へ初夏の日帰り旅行。 ★6日(水)、8日(金)は西宮ヨットハーバーで昼食会(それぞれ定員10名様) ★5日(火)、13日(水)、25日(月)の音楽講座の課題曲は北原白秋の「この道」						
3	4	5	6	7	1	2
和歌山加太日帰り旅行	緑茶の湯	緑茶の湯	緑茶の湯	緑茶の湯	レモン	レモン
★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ アロマ鈴木の実践講座 ツボ押し講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 山口介護士の趣味講座 デジタル紙芝居	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 山口介護士の趣味講座 デジタル紙芝居	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 角田介護士の教養講座 お花講座
鶏のさっぱり塩焼き、大根の洋風煮、ほうれん草のナムル ※353Kcal	メンチカツ、鶏ごぼろ、南瓜とレズンのサラダ ※416Kcal	豚肉のうま煮、たけのこのおかか煮、五目まなす ※237Kcal	ほっけの塩焼き、鶏レバーの甘辛煮、菜の花としめじのお浸し ※215Kcal	豚肉の生姜焼き、焼きナス、菜の花の胡麻和え ※337Kcal	魚のマリネ風、長芋と豚肉のオイスターソース炒、オクラの和え物 ※324Kcal	
10	11	12	13	14	15	16
	レモン	レモン	レモン	レモン	レモン	レモン
★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 高木介護士の教養講座 漢字講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 高木介護士の音楽講座 父の日音楽鑑賞会	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 高木介護士の音楽講座 父の日音楽鑑賞会	★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節のクッキング講座 ムースカップケーキ	★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ キング講座
魚の幽庵焼き、鶏肉と大根の煮物、菜の花とたまごのお浸し ※234Kcal	サーモンちらし寿司、エビと枝豆のしんじょう、ほうれん草のわさび和え ※210Kcal	牛肉ロック、ひじき煮、春雨サラダ ※369Kcal	魚のタルタルソース、やわらかたこ焼き、オクラの和え物 ※300Kcal	チキン南蛮、炒め昆布の旨煮、キャベツのゆかり和え ※395Kcal	鯖の照り焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、青菜の柚香和え ※330Kcal	
17	18	19	20	21	22	23
	緑茶の湯	緑茶の湯	緑茶の湯	緑茶の湯	緑茶の湯	緑茶の湯
★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節のクラフト講座 ビーズデコール	★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節のクラフト講座 ビーズデコール	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ アロマ陶国の季節のハーブティ ダンテリオン	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 梅しそ香るぶかけうどん、豚肉とごぼうの旨煮、フルーツ杏仁 ※455Kcal	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 喜田看護師の健康講座 解剖生理学入門	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 喜田看護師の健康講座 解剖生理学入門	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 高木介護士の教養講座 漢字講座
魚の明太マヨ焼き、うの花煮、小松菜のお浸し ※324Kcal	やわらか豆腐ハンバーグ、里芋の煮付け、スパゲティサラダ ※339Kcal	魚のクリーム煮、ほうれん草、ベーコンソテー、ポテトサラダ ※300Kcal	カニ玉、エビしゅうまい、菜の花ナムル ※339Kcal	ピーマンの肉詰め、冷奴、カリフラワーのツナ和え ※243Kcal		
24	25	26	27	28	29	30
	レモン	レモン	レモン	レモン	レモン	レモン
★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ アロマ陶国の実践講座 ツボ押し講座	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ アロマ陶国の健康体操 リズム体操	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 喜田看護師の健康講座 解剖生理学入門	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 喜田看護師の健康講座 解剖生理学入門	★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 親しい人に送る絵手紙講座
牛肉のしくれ煮、絹代せしんじょう、白菜の胡麻和え ※363Kcal	豆腐の中華煮、がんも煮付、ポテトの和風マヨ ※309Kcal	サーモンフライ、明太スパゲティ、オクラの和え物 ※341Kcal	チキンカレー、野菜サラダ、フルーツ缶 ※320Kcal	白身魚の和風あんかけ、豚じゃが、いんげんのおかか和え、 ※315Kcal	かき揚げ丼、高野豆腐の煮物、オクラの胡麻和え ※248Kcal	

※第2、4週は季節のお風呂「緑茶の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「レモン」をお楽しみください。★理容師来所の理容・美容の日

岸里スタッフの日記より

スタッフが日々の業務で心がけていること

「持ち前の元気さと、天然の笑顔をお届けします」

ご利用者様に元気と笑顔をお届けできるように、毎朝鏡の前で笑顔チェックが日課です。笑顔は人を元気にするそうですよ。私の笑顔で元気になって頂いたり、ほっこり癒して頂ければ幸いです。「オーク倶楽部へ来て良かった」「今日も楽しかった」「元気が出た」というお声が聞けるよう、笑顔と同時に講座のスキルアップも欠かせません。私の受け持ちの介護士 角田 麻美 お花講座では、その月ならではのお花を取り上げて、花言葉を紹介させて頂いています。お花が好きなご利用者様も多く、好きなお花と花言葉をご自身に当てはめられて楽しまれていますよ。ちなみに私の誕生花は「すみれ」、花言葉は「誠実」「小さな幸せ」。新婚の私にぴったりかもしれません。(笑顔)



6月のお風呂

緑茶の湯 緑茶はウイルスを撃退する効果のあるカテキンを豊富に含有。ビタミンも豊富で、つやつやでうるおいのあるお肌してくれます。

6月のアロマミスト

レモン レモンの香りには心を刺激して、積極性を高めてくれる働きもあります。また優れた抗菌作用で気分も爽快にさせてくれます。

編集後記

日本人の嫌いな月は2月と6月が多いとか。2月は派手な正月の後で、ただ寒いだけで楽しみがないと感じる人が多く、6月は好きな月ベストワンの5月の後で、梅雨でうとうと祝日も無い月だからなのでしょう。しかし秋の収穫には必要な雨ですので梅雨に感謝しましょう。雨の日はおしゃれな長靴と傘でお出かけするのもいいですね。雨の日サービスを行なっている百貨店やスーパーもありますので、あえて雨の日を狙って特典をゲットしましょう。




The 6th anniversary

オーク倶楽部岸里開所6周年記念増刊号



Quality of life

「自分らしい生活のご提案」 オーク倶楽部 岸里

Happy Birthday

5月は7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。



O.S 様 K.H 様 K.U 様 K.T 様 K.S 様 T.Y 様 M.H 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム 2018年5月撮影



Event

岸里のイベント紹介

オーク倶楽部 岸里 6周年記念イベントを開催しました



オーク倶楽部岸里も早いもので6周年を迎え、そこで感謝の気持ちを込めた記念行事を開催しました。お祝いとしてボーカルアンサンブルの「カンティアーム」様の公演で宴に華を添えて頂き、そして、この1年間のご利用回数の多かった3名様を表彰させて頂きました。さて、7年目の弊所は Quality of life が合言葉。「健康で笑顔で自分らしく生きる」そんな生活スタイルの提案を行なっていきます。7年目のオーク倶楽部岸里をよろしくお祈りします。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

季節のフラワーアレンジメント講座



今回のフラワーアレンジメントは、この季節にぴったりの芍薬とスプレーカーネーションをメインに行いました。初夏を感じさせる色とりどりの花々をバランスよく配置して、とても綺麗なフラワーアレンジメント作品の完成です。完成作品はお部屋に飾って頂き、花の香り癒されながら、初夏をお楽しみください。

駅弁大会&鉄道講座



毎回ご好評を頂いています駅弁大会。今回も有名駅弁をお取り寄せしました。旅先でしか食べることができない駅弁を食べることができるなんて、鉄道ファンのみならず食欲が湧きますね。食事をしながら旅先でのよもやま話に花が咲いていました。弊所の鉄道マニアの鉄道講座では、駅弁の豆知識や鉄道のおもしろ雑学に皆様感心しておられましたよ。

Topics

新送迎車で送迎開始

オーク倶楽部では新しい送迎車に、リムジンのように重厚感のあるクラシックカータイプの車を導入しました。この車はメーカーによると「自分なりの哲学を持ち、頑固に自分の人生を生きる姿」がコンセプトの車です。弊所のコンセプトである「自分らしく生きる」と共通するものがありますね。6月から誕生日の方のお迎え、またはお送りでご乗車頂きます。必ず順番は回って来ますのでお楽しみに。



Interview ご利用者様インタビュー



今月はとても明るく、いつも回りの方を楽しませておられる Y 様にお話を伺いました。「オーク倶楽部では色々な人とお会いでき、お話ができるのが楽しみです」と笑顔でお答えいただきました。特に歌うことが大好きな Y 様は、弊所の音楽講座や音楽イベントでは率先して歌われています。カラオケでは歌手顔負けの歌声とアクションで場を盛り上げておられ、その見事な『Y 節』に釣られて踊り出す方もおられますよ。これからも好きな歌を通して健康寿命を延ばしてくださいね。