

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)		
1 カラオケデー	2 ジュニパー ★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 豚肉の生姜焼き、茄子の煮 浸し、小松菜のお浸し ※458Kcal	3 ジュニパー ★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 白身魚の南蛮漬、冷奴、 インゲンのからし和え ※202Kcal	4 ジュニパー ★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 そぼろ丼、海老しゅうまい、 フルーツ缶 ※285Kcal	5 ジュニパー ★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 トンカツ、大根の煮物、 菜の花の胡麻和え ※279Kcal	6 ジュニパー ★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 赤魚の煮物、里芋鶏そぼろ 煮、胡瓜の酢の物 ※287Kcal	7 ジュニパー ★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 七夕講座 七夕そうめん、ロール玉子 焼き、ほうれん草の生姜醬 油和え ※320Kcal		
8	9 薔薇の湯 ★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 カレーのねぎ味噌焼き、や わらかたこ焼き、マスター ド和え ※256Kcal	10 薔薇の湯 ★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 すき焼き、れんこん饅頭、 プロッコリーの明太和え ※292Kcal	11 薔薇の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 大阪市出前講座 熱中症対策 焼肉風、カニ棒卵焼き、 ポテトサラダ ※258Kcal	12 薔薇の湯 ★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 魚の山椒焼き、長芋の煮物、 菜の花の柚子和え 234Kcal	13 薔薇の湯 ★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 千草焼き、炒り豆腐、 ほうれん草のわさび和え 235Kcal	14 薔薇の湯 ★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 タンドリーチキン、ひじき 煮、インゲンの胡麻和え 300Kcal		
15	16 ジュニパー ★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 パイナップルプレート焼 チキン南蛮、うの花煮、 キャベツの胡麻和え ※436Kcal	17 ジュニパー ★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 魚のおろしかけ、じゃが芋 の鶏そぼろ煮、ほうれん草 のからし和え ※211Kcal	18 ジュニパー ★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 カラーサンドアート 鶏肉の生姜焼き、高野豆腐 の五目野菜卵とじ、菜の花 のからし和え ※348Kcal	19 ジュニパー ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ フット講座 かに玉、キャベツと豚肉の ソテー、胡瓜ともずくの酢 の物 ※280Kcal	20 ジュニパー ★理容・美容 ★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 ちらし寿司、信田巻き、 オクラのおかか和え ※227Kcal	21 ジュニパー ★理容・美容 ★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 鱈の西京焼き、ササミと プロッコリーの炒め物、 玉子サラダ ※411Kcal		
22 夏祭り	23 薔薇の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 親しい人に送ろう 絵手紙講座 ピーマンの肉詰め、がんも 煮付け、キャベツのゆかり 和え ※292Kcal	24 薔薇の湯 ★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 サーモンフライ、やわらか ロールキャベツ、マカロニ サラダ ※408Kcal	25 薔薇の湯 ★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 冷やし中華麺、豚肉とごぼ うのうま煮、杏仁フルーツ ※391Kcal	26 薔薇の湯 ★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 ミートボールのトマト煮、 じゃが芋の洋風煮、白菜サ ラダ ※306Kcal	27 薔薇の湯 ★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 ローズヒップ 旨塩麻婆豆腐、肉しゅうま い、中華風お浸し ※241Kcal	28 薔薇の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 豚肉のスタミナ焼き、野菜 大豆煮、オクラの和え物 ※317Kcal		
29	30 ジュニパー ★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 動物雑学講座 魚の梅味噌焼き、豚じゃが、 小松菜のお浸し ※316Kcal	31 ジュニパー ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 親しい人に送ろう 絵手紙講座 焼鳥風、きんぴらごぼう、 オクラの胡麻和え ※360Kcal	7月の行事ピックアップ! ★1日(日)はカラオケデー! 思いっきりお歌いください。終日カラオケ三昧~ ★22日(日)は恒例の夏祭り! 縁日遊びに縁日グルメをお楽しみ頂き、後半は「第五連」様をお迎えしての盆踊り大会。				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、ご飯が付きます。※カロリー表示にご飯は含まれていません。	

※第2、4週は季節のお風呂「薔薇の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ジュニパー」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

人の為に自分を捧げる喜びを知っている人をプロという

この言葉は医学博士の日野原重明先生の言葉です。私もそのプロを目指し、皆様に寄り添い、お声を聞かせて頂く姿勢を忘れず、少しでもお役に立てるように、これまで医療の現場で培ってきた知識や技術を駆使して看護をさせて頂いています。解剖生理学講座という小難しい講座にも、真剣に向き合って頂き本当に感謝しています。人体の不思議について解説させて頂くと、今までお付き合いして来られたご自分のお体が、いかに緻密で正確にフルに活動してきたかを改めて実感され、ご自分のお体を大切に思われているご様子に、もっと色々なことをご紹介したい気持ちになります。こんな私ですが、オーク倶楽部で私の出来る限りのことをしていければと思っておりますので、何卒宜しくお願いいたします。



看護師 喜田 由美

7月のお風呂



薔薇の湯 バラにはお肌の取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



ジュニパー 冷えと湿気を取り除き、冷えて悪化する腰痛や関節炎、膀胱炎、リウマチ痛などに効果的です。

編集後記

7月です。早いもので一年も半分が過ぎました。ところで平成もあと一年足らずで終わります。役所の表記も西暦で統一するようです。合理的ですが、大正ロマンだとか昭和レトロという文化の括りが無くなり、なんか寂しい気がしますね。しかし自分の生きている時代は元号を覚えていても、関ヶ原の戦いの1600年が慶長5年だと知る人は歴史マニアしかいない気がします。次の元号を予想しながら、平成最後の一年を元気に過ごしてください。



平成

Oak Club Report

今月の内容

誕生日のご利用者様ご紹介
岸里写真アルバム
アクティビティ紹介・ご利用者様インタビュー
行事予定、昼食メニュー紹介



今月の表紙
ドライバー ごあみ 五阿弥 修

大型二種免許も持っているプロドライバーです。

東大寺の練行衆を補佐する仲間(ちゅうげん)でもあり、お水取りにも参加している五阿弥ドライバー。名前もご利益がありそうですね。ご利用者様から「アミーゴ」と親しまれています。



クラシックカータイプのエレガントな車で送迎



Happy Birthday

6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。



A.K 様 I.Y 様 K.N 様 K.Y 様 N.S 様 M.T 様 F.K 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム

(2018年6月の記録)



Event

岸里のイベント紹介

初夏の日帰り旅行「紀州加太」で新鮮な魚料理を堪能



オーク倶楽部恒例の初夏の日帰り旅行は、和歌山の加太で新鮮な魚料理を頂いてきました。紀淡海峡に浮かぶ島々を一望する絶景のロケーション！名物の鯛やマグロのお刺身や炊きたての鯛めし！これにはご利用者様も満足されたご様子でした。帰りに難波し神事で有名な淡嶋神社へ参拝。境内に所狭しと並べられた人形に歓声が上がっていましたよ。

西宮ヨットハーバーで昼食会



初夏の昼食会は弊所グループ会社所有のヨットが停泊する、ヨットハーバーへ行ってきました。海に浮かぶヨットを見て、皆さんの海の思い出も浮かんできたようですね。

夏祭りは22日に開催！



オーク倶楽部恒例の夏祭りを7月22日に開催します。縁日グルメに河内音頭の「第五連」様をお招きしての盆踊り大会！スタッフの浴衣姿も見ものですよ。詳しくはポスターで告知します。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

季節のクッキング講座



ムースカップケーキを作りました。生地を混ぜたりフルーツを切ったりと、楽しみながらの機能訓練ですね。出来上がりも可愛らしく、美味しいデザートので完成です。

季節のクラフト講座



水彩画の上に、ビーズやスパンコールを貼るビーズクラフトに挑戦。優しい水彩画とキラキラ輝くビーズの組み合わせは絶品ですね。完成作品にご満足頂けたご様子ですね。

プロが教える音楽講座



今回の課題曲はご利用者様の年代ならご存知の「この道」です。ご利用者様ひとりお一人の「この道」を思い浮かべながら気持ちを込めて歌われていました。

ヒップホップのリズム体操



今回のポイントは、音に合わせて「音ハメ」を練習して頂きました。何回か練習して、音と動きが上手く合うと、フロアーに歓声が上がってましたよ。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月は、笑顔がとてもチャーミングな K 様にお話を伺いました。「オーク倶楽部ではお友達とおしゃべりがするのが楽しみ」とおっしゃっていました。K 様は昔はバレーボールの選手だったらしく、弊所の毎日の体操でもしっかり身体を動かされています。なるほど運動が元々好きなのですね。「食事会がいつも楽しみです」と、弊所の外出企画にはよく参加されています。これからも、おしゃべりと運動と外出で、健康寿命を延ばしてくださいね。

Topics

リムジンで送迎&夏のユニフォームで涼しく！

誕生日の方や記念日の方には、クラシックカータイプのリムジンで送迎を行なっています。その日はVIP気分をお楽しみください。また、7月23日からスタッフの制服は「かりゆし」になります。

