

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
8月の行事ピックアップ! ★26日(日)はサマーフェスティバル。ハワイ料理にトロピカルドリンクをご用意。そしてフラオカピオラニ様をお招きしてのフラダンス大会開催。 ★29日(水)は南国の音楽鑑賞会。沖縄民謡にハワイアン! スタッフのフラダンスも披露します。						
			1 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 野村看護師の教養講座 脳トレ 魚の明太マヨ焼き、里芋鶏そぼろ煮、さっぱりなます 248Kcal	2 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の趣味講座 星座のお話し 梅わかめうどん、菜の花とささみのおひたし、フルーツ缶 322Kcal	3 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ セラバンドエクササイズ 筋肉トレーニング トンカツ、ジャーマンポテト、マスタード和え 327Kcal	4 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 野村看護師の知って得する 健康講座 千草焼き、豚肉とごぼうの旨煮、ブロッコリーの胡麻和え 251Kcal
5	6 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 金川介護士の教養講座 大人の写字講座 魚の幽庵焼き、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草のおひたし 284Kcal	7 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ アロマセラピスト村上の セルフマッサージ 夏のちらし寿司、れんこん饅頭、インゲンの胡麻和え 192Kcal	8 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節お ジャスミン茶 ミートボールのトマト煮、ハムポテト、フレッシュサラダ 314Kcal	9 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 茶講座 ミン茶 魚の煮付、信田巻き、オクラの和え物 227Kcal	10 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の季節講座 花火のいろは メンチカツ、炒め昆布の旨煮、胡瓜とワカメの酢の物 330Kcal	11 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 誰でも参加できる 初歩の太極拳 魚の磯焼き、網寄せしんじょう、アスパラのポン酢和え 329Kcal
12	13 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ アロマセラピスト村上の セルフマッサージ 白身魚の和風あんかけ、豚肉と厚揚げの煮物、オクラおかか和え 324Kcal	14 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の教養講座 脳トレ 豚肉の旨煮、筑前煮、胡瓜の酢の物 277Kcal	15 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節のクラ マリナカラーのリボンリース ハヤシチュー、フレッシュサラダ、りんごのコンポート 324Kcal	16 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ フット講座 絵手紙講座 鯖の西京焼き、チャブチェ風、五目なます 423Kcal	17 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 親しい人 に送るう ざるそば、ほうれん草のお浸し、フルーツ缶 370Kcal	18 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 松風焼き、豆腐の中華煮、菜の花のツナ和え 336Kcal
19	20 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 野村看護師の知って得する 健康講座 牛肉のしくれ煮、大根の煮物、白菜のごま和え 249Kcal	21 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 金川介護士の教養講座 大人の写字講座 八宝菜、肉しゅうまい、春雨サラダ 216Kcal	22 朝顔の湯 ★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 魚のパジルオイル焼き、白菜とちくわの煮浸し、オクラの和え物 241Kcal	23 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の娯楽講座 手のひら予報 カレーライス、野菜サラダ、フルーツヨーグルト 378Kcal	24 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節のハー バイヒスカス 白身魚の南蛮漬、春雨の鶏そぼろ炒め、インゲンの梅和え 323Kcal	25 朝顔の湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ ブティ講座 ポークソテー、野菜大豆煮、ほうれん草の白和え 307Kcal
26 サマーフェスティバル	27 ブルメリア ★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 たこ焼き チキン南蛮、焼きナス、小松菜のおひたし 393Kcal	28 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ キング講座 タラの野菜あんかけ、ひじき煮、インゲンのお浸し 191Kcal	29 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 御陵前フラガールが踊る 南国の音楽鑑賞会 カニ玉、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、ほうれん草のナムル 364Kcal	30 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の季節講座 花火のいろは サーモンフライ、大根の洋風煮、南瓜サラダ 326Kcal	31 ブルメリア ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の娯楽講座 手のひら予報 鯖の味噌煮、豚じゃが、胡瓜の酢の物 311Kcal	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「朝顔の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ブルメリア」をお楽しみください。★理容師来所の理容・美容の日

御陵前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

「ご利用者の笑顔が私の元気の源です」
 毎日元気に来所して下さるご利用者様と笑顔で接していると、私の気持ちも心もリフレッシュします。
 「今日も〇〇様にお会いできた」と笑顔の数だけ私も元気になれます。さて所内では、ご利用者様の持っておられる力を長く維持していただけるよう、運動やアクティビティの研究は怠りません。楽しく、体も心も活性化でき、ご利用者様の健康寿命を延ばしていただくメニューを毎月ご提供させていただきます。



介護士 金川 利子

8月のお風呂



朝顔の湯

夏の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。

8月のアロマミスト



ブルメリア

太陽をたくさん浴びて育ったブルメリアの香りは、女性を元気にする効果効果を持っています。

編集後記

関西では地震があったり、記録的な豪雨に記録的な猛暑と、この夏はうんざりされた方も多はずです。あらためて天変地異の恐ろしさを認識させられましたね。しかし恐ろしいのは「警報慣れ」。テレビでもネットでも「〇〇警報」「避難〇〇」がやたら多くなり、「また出た」とかなり鈍感になっているようです。せめて避難場所や避難経路の確認、家族間の連絡方法、非常食の準備ぐらいはしておきましょう。それとご近所同士の共助が大切ですよ。



Oak Club Report

2018年8月
平成30年8月1日(通巻30号)

今月の内容

誕生日のご利用者様ご紹介
 御陵前写真アルバム
 アクティビティ・イベント紹介・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
 介護士 岡本 敬子
 爽やかな笑顔がとても素敵な岡本介護士。音楽が好きでダンスが好きで、そして何よりもお話しが好き。
 彼女がいると場が和むと、ご利用者様からも評判で、何か天性のオーラが出ているのかもしれないね。



Event

御陵前のイベント紹介

縁日屋台と盆踊り大会で盛り上がる、オーク倶楽部恒例の夏祭りを開催!



今年も盛大に夏祭りを開催しました。縁日屋台の懐かしい輪投げや風船つりで景品をゲット! スタッフのたこ焼きの腕前も年々アップしています。そしてメインは盆踊り大会。河内音頭指導グループのおかげで、手の振りも足の動きも様になって来ました。ご利用者様の浴衣姿も艶やかに、暑い夏を思い切りお楽しみいただきました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

絵手紙講座



今回は夏の風物詩がモチーフ。おもいおみのタッチと画材を使い、お出しになりたい方を思いながら描いておられました。季節柄暑中見舞いにぴったりですね。

プロが指導の音楽講座



今回の課題曲はペギー葉山の「南国土佐を後にして」発声練習のあとは、皆様よくご存知の曲とあって、歌詞カードなしで最後まで歌いきっておられました。

セルフマッサージ



日本人の四分の一が頭痛持ちと言われていています。今回は頭痛に効くツボについての講座。実際に押して試していただく、皆様の表情から、やはり効果があったようですね。

夏の音楽鑑賞会



スタッフの衣装と踊りが恒例になりました音楽鑑賞会。今回は夏の曲をご一緒に歌っていただきました。スタッフの浴衣で踊る演出も見事で、暑さも吹き飛んだようですね。

Interview

ご利用者様インタビュー

今回はご夫婦で通われている F 様にお話を伺いました。もともと絵のお好きな F 様は、弊所の絵手紙講座で水彩画を再び始められたそうです。やはり周りの方の作品をみて刺激になるようです。「運動に音楽にそして絵画と、楽しめるメニューがたくさんありいつも楽しいです」と嬉しい感想をお聞かせいただきました。ご自身の健康寿命を延ばすために、いや、ひよっとすると愛する妻のために健康でいる!と、心に秘められているのかもしれない。これからもご夫婦ともに健康でお過ごしください。



優勝しました!

医療法人オーク会グループ CS (顧客満足度) コンクールで、オーク倶楽部介護士の佐川結美が、全職員 150 名の中から見事優勝しました。



Happy Birthday

7月は9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.OO様



K.T様



S.S様



N.H様



N.M様



H.H様



M.E様



M.S様



Y.H様

オーク倶楽部 御陵前写真アルバム

(2018年7月の記録)

