

平成 31 年 4 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	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	1 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の 思い出ノート 自分史を作る 鶏のからあげ、茄子の煮物、菜の花の胡麻和え 408Kcal	2 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 村上アロマセラピストの セルフセラピー 肝臓に効くツボ 肉団子、じゃがいものきんぴら、カリフラワーの和え物 323Kcal	3 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 練習曲「朧月夜」 魚の明太マヨ焼き、鶏ごぼろ、インゲンの卵の花和え 297Kcal	4 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の チェアヨガ 万歳でバランス グリルチキンハニーマスタード、大根とあさりの煮物、ポテサラ 393Kcal	5 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岡本介護士の 季節の文香 イランイラン 桜ちらし寿司、若竹煮、ゼリー 198Kcal	6 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の 思い出ノート 自分史を作る 魚の幽庵焼き、南瓜の煮物、白菜のお浸し 299Kcal
7	8 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の 季節のお茶講座 桜の紅茶 鮭の味噌漬け焼き、筑前煮、ほうれん草のお浸し 236Kcal	9 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 介護士の教養講座 大人の写字 与謝蕪村 タンドリーチキン、白菜と厚揚げの煮物、菜の花のからし和え 335Kcal	10 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 野村看護師の 健康講座 ぎっくり腰 山菜うどん、小松菜のお浸し、フルーツ缶 312Kcal	11 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵の得意なスタッフの 絵手紙講座 チューリップ・土筆 豚肉のバーベキュー、うの花煮、インゲンのおかか和え 365Kcal	12 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフによる 季節のクッキング もちもち桜餅 魚の南部焼き、大根と豚肉の味噌煮、オクラの胡麻和え 308Kcal	13 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ かし揚げ丼、里芋鶏そぼろ煮、白菜のお浸し 217Kcal
14	15 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 村上アロマセラピストの セルフセラピー 肝臓に効くツボ 鶏肉の生姜焼き、野菜とハムのトマト煮、菜の花のおひたし 316Kcal	16 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲「花」 魚の野菜あんかけ、ハムポテト、インゲンの錦糸和え 319Kcal	17 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ プロのダンサー指導 社交ダンス 座ってできるダンス メンチカツ、じゃがいもの鶏もも煮、ブロッコリーのサラダ 371Kcal	18 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 野村看護師の 健康講座 ぎっくり腰 豚丼、菜の花の胡麻和え、フルーツ缶 355Kcal	19 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ お茶好きスタッフの ハーブティ講座 カモマイル 八宝菜、カニしゅうまい、ナムル 189Kcal	20 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 魚の明太マヨ焼き、ひじき煮、小松菜のおひたし 274Kcal
21	22 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の チェアヨガ 万歳でバランス 魚の山椒焼き、炒り豆腐、ほうれん草のお浸し 264Kcal	23 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の ジャズ講座 映画のシーン特集 チキンカレー、野菜のサラダ、フルーツ缶 343Kcal	24 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵の得意なスタッフの 絵手紙講座 チューリップ・土筆 ホイコーロー、なめらか大学芋、オクラの和え物 273Kcal	25 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 練習曲「朧月夜」 ポークソテー、白菜とベーコンのクリーム煮、五目なます 316Kcal	26 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 介護士の教養講座 大人の写字 与謝蕪村 白身魚の和風あんかけ、大根と油揚げの煮物、キャベツの和え物 322Kcal	27 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岡本介護士の 季節の文香 イランイラン 醤油ラーメン、ほうれん草の白和え、フルーツ缶 332Kcal
28	29 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工芸の得意なスタッフによる 季節のクラフト ハーバリウムペン 鶏のさっぱり塩焼き、きんぴらごぼろ、インゲンのからし和え 344Kcal	30 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 肉豆腐、焼きナス、白菜のゆかり和え 291Kcal	4 月の行事ピックアップ！ ●10 日(水)、外出昼食会。フレンチ&イタリアン CLUB VIAGE で春のランチ。 ●17 日(水)は花岡ダンサー指導の社交ダンス。みなさん一緒に踊りましょう！ ●23 日(火)は御陵前のジャズ娘「佐川鮎美」のジャズ講座。今回は映画のシーンに使われるジャズ音楽特集です。			

※第 2、4 週は季節のお風呂「桜の湯」。第 1、3、5 週はアロマミスト「ペパーミント」をお楽しみください。理美容は理容師来所の日

4 月のお風呂

桜の湯

一斉に咲き、ぱっと散る潔い姿が心にしみる花が桜。その桜の樹皮を煮出した桜湯には、湿疹、打身などの炎症を抑える働きがあります。

ペパーミント

ペパーミントには鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせる効果があります。

4 月のアロマミスト

いよいよ平成最後の月です。新しい元号は「令和」と発表がありました。みなさんの予想はどうでしたか。さて、平成はどんな時代だったかと振り返ってみると、浮かれていたバブル景気が終わり、デフレ、不景気に加え、阪神大震災や東日本大震災など「天災」もあった時代でした。一方、日本人のノーベル賞の 8 割は平成に受賞しています。こちらは「天才」を多く生み出した時代でしたね。新元号の「令和」をどんな時代にするか。私たちが良い時代にしましょう。



Oak Club Report

ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 御陵前レポート」 Goryomae

2019 年
4 月

平成31年4月1日
(通巻38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

元気なご利用者様を表紙でご紹介する、御陵前「元氣印」
今月は上品で知的な Y・K 様。

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】<https://www.oak-club.jp/> 【スタッフブログ】<https://ameblo.jp/oak-club>



Happy Birthday

2019年3月は6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.I. 様

K.H. 様

K.W. 様

K.T. 様

S.S. 様

N.F. 様

オーク倶楽部 御陵前写真アルバム (2019年3月の記録)



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■黒川講師の音楽講座



好評の黒川ボイストレーナーの音楽講座。今回は皆様おなじみの春の童謡「どこかで春が」を練習。春を感じる曲ですので皆様心もウキウキと歌っておられました。

■季節のクッキング講座



たこ焼き器で簡単キッシュ作り。大阪ではおなじみのたこ焼き器ですが、今回はひっくり返さず 餃子の皮を敷いて具材をのせ、焼き上がるのを待って出来上がり！

■JAZZ が好きになる講座



今回はビックバンドを特集。往年のジャズ喫茶を思い出されたご様子。大阪ではおなじみの吉本新喜劇のテーマソングもアメリカのジャズだと聞いて一同びっくり。

■社交ダンス講座



御陵前ダンス部の社交ダンス講座。今回は黒ネコのタンゴの曲に合わせてステップの練習をしました。ポイントは猫の動きのように柔らかく手を動かすことですよ。

■季節の文香講座



手紙と一緒に香りを送る「文香」。今回はローズマリーの香りを包みました。皆様も送る相手をイメージされながら香りのメッセージを作っておられました。

■思い出ノート講座



自分史作りの「思い出ノート」講座。昔を思い出すために懐かしい昭和の映像をご覧いただきました。ご自身の記憶を辿り思い出話を交えながら書かれてました。

■季節のクラフト講座



今回は花のコースターを制作。布に花の形のフェルトなどを貼って作っていきます。どこに配置するかを考えたり、指先を使うことで脳も活性化されますよ。

■絵手紙講座



今回のモチーフは菜の花、ひな祭り。葉書いっぱいダイナミックに描かれたり、お雛様とお内裏様を表情豊かに描かれたり、皆様の気持ちが表れる作品が完成。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
Y.K 様

手芸が趣味の Y 様。これから草木染めに挑戦してみたいと、笑顔で話されてました。

Q. ご趣味は何ですか？

A. 物作りが好きですね。パッチワークではベッドカバーを作りました。今はキルトのアップリケを作っています。

Q. 旅行で行って見たいところは？

A. 昨年は有馬温泉に2泊してきました。行きたいところはたくさんありますが、海外旅行に行ってみてみたいです。オーク倶楽部の旅行も楽しみにしていますよ。

Q. オーク倶楽部でのアロマはいかがですか？

A. フェイシャルマッサージを受けましたが、スベスベして心地よかったです。

Y 様ありがとうございました。

Topics

映像で蘇る昭和・平成の記憶

いよいよ平成も終わります。弊社のご利用者様の中には、大正、昭和、平成、令和と4つの元号を経験された方もおられます。しばらくは皇室行事のニュースで持ちきりでしょうね。さて、弊社では認知症予防の一つである回想法で、昭和、平成の映像をお見せしています。ご利用者様が元気だった時代を思い出していただき、生きた証を確認してください。



大型連休は御陵前ガールズが大活躍！

今年のゴールデンウィークは休日の巡り合わせで10連休のところもあるようです。しかしどこも混み合っていますので、お出かけをためらう方もおられるようです。そんな時は弊所の大型連休企画をお楽しみください。御陵前ガールズが歌に踊りにお芝居で皆様をお迎えいたします。

