

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)		
5月の行事ピックアップ!								
●11日(土)は感謝の気持ちを込めて母の日音楽鑑賞会と御陵前ダンスの踊りをどうぞ! ささやかですがプレゼントもありますよ。								
●15日(水)は御陵前初登場の民謡・三味線講座です。藤本流師範をお招きしてごぶしの聞いた民謡を一緒に歌いましょう。								
1	ローズ	ローズ	ローズ	ローズ	ローズ	ローズ		
★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ		
御陵前クラフトクラブ主催 バルーンアートを作る かわいい犬を作る			西岡介護士の 懐メロ特集 懐かしい曲メドレー		佐川シネクラブ主催 懐かしの映画特集 青春が蘇る映画			
魚のマスタード焼き、 鶏じゃが、フルーツ缶 279Kcal			やわらか煮込みハンバーグ、 大豆と野菜のトマト煮、ほう れん草のお浸し 371Kcal		豚肉の生姜焼き、れんこ んの土佐煮、ごま昆布 310Kcal			
5	6	7	8	9	10	11		
★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★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 上を向いて歩こう		岡本・野村コンビの 思い出ノート 自分史を作る		岡本介護士の 季節の文香 レモンガラス		村上アロマセラピストの セルフセラピー ツボについて		
魚の南部焼き、豚肉と厚 揚げの煮物、さっぱりな ます 320Kcal		ブルコギ風、水餃子、 ザーサイ 268Kcal		白身魚フライ、南瓜の煮 付、菜の花のおひたし 307Kcal		焼きそば、小松菜のお浸 し、フルーツ缶 446Kcal		
お笑い看護師ミユキの 健康講座 笑いの効果		佐川介護士の 母の日音楽鑑賞会 母に捧げる歌特集		お笑い看護師ミユキの 健康講座 笑いの効果		佐川介護士の 母の日音楽鑑賞会 母に捧げる歌特集		
ちらし寿司、うの花煮、 インゲンの胡麻和え 241Kcal		魚の梅味噌焼き、絹寄せ しんじょう、オクラおか か和え 315Kcal		魚の梅味噌焼き、絹寄せ しんじょう、オクラおか か和え 315Kcal		ちらし寿司、うの花煮、 インゲンの胡麻和え 241Kcal		
12	13	14	15	16	17	18		
★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★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 ローズ			藤本流師範来所 民謡・三味線 祇園小唄など		佐川介護士の 防火講座 消防訓練・避難訓練		村上アロマセラピストの セルフセラピー ツボについて	
豆腐の中華あんかけ、チ ンジャオソース、ポテト の明太和え 358Kcal			ハヤシチュー、温野菜 のサラダ、フルーツ缶 321Kcal		魚の幽庵焼き、れんこん 饅頭、胡瓜の酢の物 211Kcal		トンカツ、がんもの煮物、 オクラの胡麻和え 328Kcal	
お笑い看護師ミユキの 健康講座 笑いの効果			村上アロマセラピストの セルフセラピー ツボについて		お笑い看護師ミユキの 健康講座 笑いの効果		村上アロマセラピストの セルフセラピー ツボについて	
鶏肉の生姜焼き、豚肉と 厚揚げの煮物、カリフラ ワーのサラダ 420Kcal			鶏肉の生姜焼き、豚肉と 厚揚げの煮物、カリフラ ワーのサラダ 420Kcal		鶏肉の生姜焼き、豚肉と 厚揚げの煮物、カリフラ ワーのサラダ 420Kcal		鶏肉の生姜焼き、豚肉と 厚揚げの煮物、カリフラ ワーのサラダ 420Kcal	
19	20	21	22	23	24	25		
★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★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 鯉のぼり・菖蒲		西岡介護士の 音楽講座 上を向いて歩こう		工芸の得意なスタッフによる 季節のクラフト フラワーアレンジメント		岡本介護士の 季節の文香 レモンガラス		
魚の味噌マヨ焼き、炒り 豆腐、キャベツの胡麻 和え 277Kcal		カニ玉、長芋と豚肉のオ イスターソース炒、青菜 のナムル 342Kcal		きつねうどん、ほうれん 草のお浸し、フルーツ缶 339Kcal		鯖の西京焼き、じゃがい もの鶏そぼろ煮、胡瓜の サラダ 270Kcal		
松風焼き、ひじき煮、 漬物 251Kcal		松風焼き、ひじき煮、 漬物 251Kcal		松風焼き、ひじき煮、 漬物 251Kcal		松風焼き、ひじき煮、 漬物 251Kcal		
やわらかロールキャベツ、 ブロッコリーの明太和え、 ゼリー 287Kcal		やわらかロールキャベツ、 ブロッコリーの明太和え、 ゼリー 287Kcal		やわらかロールキャベツ、 ブロッコリーの明太和え、 ゼリー 287Kcal		やわらかロールキャベツ、 ブロッコリーの明太和え、 ゼリー 287Kcal		
26	27	28	29	30	31			
★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	★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 お豆腐でアメリカンドッグ			西岡介護士の チェアヨガ コアラのポーズ		西岡介護士の 音楽講座 上を向いて歩こう		絵の得意なスタッフの 絵手紙講座 鯉のぼり・菖蒲	
魚の中華あんかけ、高野 豆腐の煮物、インゲンの からし和え 213Kcal			豚肉の旨塩炒め、大学芋、 菜の花のしらす和え 340Kcal		カレーライス、野菜のサ ラダ、リンゴのコンポ ート 360Kcal		やわらか豆腐ハンバーグ、 うの花煮、胡瓜の酢の物 271Kcal	
鯖の照り焼き、筑前煮、 オクラの和え物 253Kcal			鯖の照り焼き、筑前煮、 オクラの和え物 253Kcal		鯖の照り焼き、筑前煮、 オクラの和え物 253Kcal		鯖の照り焼き、筑前煮、 オクラの和え物 253Kcal	
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。								

※第2、4週は季節のお風呂「菖蒲の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズ」をお楽しみください。【理美容】は理容師来所の日

5月のお風呂

菖蒲の湯 菖蒲は多くの精油成分を含んでおり、血行を促進させる作用があります。また、菖蒲の香りは気持ちをリラックスさせてくれます。



5月のアロマミスト

ローズ ローズには鎮静作用があり、香りは気持ちを落ち着かせリラックスさせます。感性を刺激し、気分を高揚させ、幸福感をもたらします。



編集部コラム

いよいよ元号が「令和」になりました。官房長官の発表をワクワクしながら見ていた方も多いのでは。この「令和」は日本の最古の歌集「万葉集」の梅花の歌から採用されました。春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いを込め決定したそうです。オーク倶楽部の教養講座でもとりあげますね。



Oak Club Report

ご利用者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
5月
令和元年5月1日
(通巻39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



元氣なご利用者様を表紙でご紹介する、御陵前「元氣印」
今月はいつもダンディーなH・K様。



Happy Birthday

2019年4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。



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



オーク倶楽部 御陵前写真アルバム
(2019年4月の記録)



Event

御陵前のイベント紹介

■春の外出昼食会はフレンチ&イタリアンで食欲も満開!



恒例の春の外出昼食会は、とてもオシャレなレストラン CLUB VIAGE で春のランチを頂いてきました。見た目も凝ったフレンチ&イタリアンは絶品。美味しい料理にお花見もそこそこに、皆様の会話に花が咲いていました。

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■プロダンサーが指導の社交ダンス講座



大人気の社交ダンス講座。今回はワルツとルンバを練習しました。動きがぎこちなかった最初の頃と違い、皆様の動きもダンスらしくなってきましたよ。御陵前ダンサーズもご利用者様と楽しくステップを踏んでいました。

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■西岡介護士の音楽講座



今回の課題曲は朧月夜。皆様もご存知の歌で、大きな声で歌っておられました。郷愁を誘う歌詞にメロディーは、皆様の脳裏に美しい映像が蘇ったようですね。

■季節のクッキング講座



今回は関西では珍しい「長命寺」タイプの桜餅を作りました。ポイントは生地を楕円形に焼くことで、見た目も美しい「もちもち桜餅」の完成～。星三つ!

■JAZZ が好きになる講座



今回は映画のBGMで使われたジャズの曲や、ストーリーの中で出てくるジャズ演奏などをお楽しみ頂きました。裕次郎の「嵐を呼ぶ男」では歓声が上がってましたよ。

■季節のクラフト講座



今回は美しく実用的なハーバリウムペンを制作。空気が入らないようにオイルを少しずつ注入していくと、とても綺麗なペンの出来上がり! ※ハーバリウムとは植物標本。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙 H.K 様

今は思い出を語るのが趣味というダンディなH様。音楽に語学に旅行と、趣味の幅も広い紳士ですね。

Q. 音楽が詳しいとお聞きしましたが?

A. 中年から音楽教室に通い、ラテン、タンゴ、シャンソン、カンツォーネなどを齎り、自分でも弾き語りをしていました。

Q. 旅行もお好きなようですね?

A. 若い頃はアメリカや南米へ旅したことを思い出します。英語やスペイン語など下手な外国語を操りながら…。もう少し体が動いたらもう一度行きたいですね。

Q. オーク倶楽部はいかがですか?

A. スタッフのみなさんはそれぞれ個性があって良いですね。みなさんの成長を我が子のように楽しみにしていますよ。

H.K 様ありがとうございました。

Topics

■オーク倶楽部の木村マネージャーに第二子誕生!



オーク倶楽部の木村マネージャーに、可愛い娘さんが誕生。「飾ることなく、ありのままに人生を歩む」という願いを込めて、「堃生(のい)」と命名したそうです。お母さんにそっくりな美人になりますね。

行き帰りも楽しい「歌手と行く近江八幡」

今回は歌手の松原美穂さんと行く近江八幡の旅です。近江八景を眺めながら近江牛コースのご昼食。それに帰り帰りの車中は昭和歌謡をお楽しみ頂きます。



ただいま申し込み受付中! 詳しくはポスターでご案内します。