

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	1 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の <b>思い出ノート</b> 自分史を作る 豚肉のうま煮、じゃが芋の洋風煮、マस्टード和え 256Kcal	2 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前風船娘の <b>バルーンアート</b> にこちゃん風船 鶏の南蛮漬け、白菜と厚揚げの煮物、オクラおかか和え 322Kcal	3 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 野村看護師の <b>健康講座</b> 熱中症について 鮭のバター醤油焼き、切干大根の煮物、春雨サラダ 383Kcal	4 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の <b>チェアヨガ</b> アンテナのポーズ お好み焼き、鶏ごぼう、杏仁フルーツ 368Kcal	5 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の <b>音楽講座</b> みかんの花咲く丘 鮭の照り焼き、大根と豚肉の味噌煮、胡瓜のサラダ 231Kcal	6 <b>ジュニア</b> ★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 <b>セルフセラピー</b> セルフマッサージ 豚肉の生姜焼き、うの花煮、小松菜のおひたし 330Kcal
7	8 <b>薔薇の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岡本介護士の <b>季節の文香</b> ラベンダー 鶏肉の柚香焼き、れんこんの土佐煮、オクラの胡麻和え 356Kcal	9 <b>薔薇の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 座ってできるダンス 魚の明太マヨ焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、菜の花の中華風和え 376Kcal	10 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>絵手紙講座</b> ひまわり・風鈴 カレーライス、プリン、ふくしん漬 327Kcal	11 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>ハーブティ講座</b> ローズヒップ やわらか煮込みハンバーグ、がんもの煮物、胡瓜としらすの酢の物 351Kcal	12 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>季節のクッキング</b> ふんわりはちみつきなこパン 天ぷらざるそば、ほうれん草のお浸し、フルーツ缶 (パイ) 377Kcal	13 <b>薔薇の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前書道部の <b>大人の写字</b> 松尾芭蕉 カレーのバター焼き、白菜とベーコンのクリーム煮、南瓜サラダ 273Kcal
14	15 <b>ジュニア</b> ★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 <b>セルフセラピー</b> セルフマッサージ 肉団子の甘酢あん、厚揚げの生姜醤油かけ、菜の花とかまぼこのおひたし 369Kcal	16 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前書道部の <b>大人の写字</b> 松尾芭蕉 魚の梅味焼く、きんぴらごぼう、キャベツの明太和え 254Kcal	17 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ お茶の専門家来所 <b>日本茶講座</b> 水出し玉露試飲会 牛肉のうま煮、エビと枝豆のしんじょ、カリフラワーのサラダ 317Kcal	18 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前風船娘の <b>バルーンアート</b> にこちゃん風船 オムレツ、大根の洋風煮、人参サラダ 276Kcal	19 <b>ジュニア</b> ★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 <b>季節のクッキング</b> ふんわりはちみつきなこパン パンパンジー風、うの花煮、ゼリー 314Kcal	20 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の <b>音楽講座</b> みかんの花咲く丘 赤魚の煮付、れんこん饅頭、小松菜のおひたし 256Kcal
21	22 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>季節のクラフト</b> 苜蓿テラリウム チキンのフリカッセ風、高野豆腐の煮物、ほうれん草のお浸し 297Kcal	23 <b>薔薇の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の <b>チェアヨガ</b> アンテナのポーズ 五目ちらし寿司、南瓜の煮物、菜の花の胡麻和え 260Kcal	24 <b>薔薇の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 野村看護師の <b>健康講座</b> 熱中症について 豚肉のおろし揚げ、筑前煮、小松菜の錦糸和え 321Kcal	25 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>絵手紙講座</b> ひまわり・風鈴 鯖の塩焼き、炒り豆腐、ブロッコリーのサラダ 310Kcal	26 <b>薔薇の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の <b>音楽講座</b> みかんの花咲く丘 八宝菜、カニしゅうまい、ほうれん草のナムル 263Kcal	27 <b>薔薇の湯</b> ★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 <b>セルフセラピー</b> セルフマッサージ サラダうどん、ひじき煮、リンゴのコンポート 433Kcal
28	29 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 座ってできるダンス カニ玉、チンジャオロース、春雨サラダ 359Kcal	30 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 盆踊指導グループ来所 <b>盆踊大会</b> オーク倶楽部特製 お祭り弁当 ホイコーロー、茄子と揚げの煮物、胡瓜の酢の物 266Kcal	31 <b>ジュニア</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岡本介護士の <b>季節の文香</b> ラベンダー 屋敷メニューの見方 屋敷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、ご飯が付きまします。※カロリー表示にご飯は含まれていません。	<b>7月の行事ピックアップ!</b> ●17日(水)は玉出のお茶専門店「角野商店」から専門家お招きして、プロが教えるお茶の淹れ方講座を開催。 ●30日(火)オーク倶楽部恒例の盆踊大会!今年も河内音頭同好会の面々が来所!盆踊の音色と、華やかなお祭り弁当もお楽しみください。		

※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「ジュニア」をお楽しみください。☑理美容は理容師来所の日

<p><b>7月のお風呂</b></p> <p><b>薔薇の湯</b> バラにはお肌の収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。</p>	<p><b>7月のアロマミスト</b></p> <p><b>ジュニア</b> 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。</p>	<p><b>編集部コラム</b></p> <p>早いもので今年も半分が過ぎました。なんか毎年これを言っているみたいですね。年齢を重ねると時間が早く感じるのは、フランスの哲学者ジャーネーの法則が有名です。物理的な時間は同じでも心理的な時間が変わって行くということです。1日をボーッと過ごすより、人と接したり、いろいろな経験をすることで人生の時間を長くできるようです。オーク倶楽部で健康寿命を延ばすとともに、人生時間も延ばしましょう。</p>
--	--	---



# 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  
7月  
令和元年7月1日  
(通巻41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」今月はとても仲の良いHご夫妻



# ★Happy Birthday

2019年6月は8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。



U.S 様 U.Y 様 K.S 様 K.M 様 S.Y 様 N.M 様 F.M 様 H.S 様

## オーク倶楽部 御陵前写真アルバム

(2019年6月の記録)



## Event

御陵前のイベント紹介

### ■オーク倶楽部 3 施設共催 歌手「松原美穂」と行く近江八幡初夏の日帰り旅行



松原美穂さんの車中歌謡ショー

オーク倶楽部恒例の日帰り旅行は、近江八幡で近江牛づくしの豪華な昼食を頂いてきました。そして今回のツアーのもう一つの目玉企画は、歌手の松原美穂さんをゲストに迎え、車中は昭和歌謡ショーをお楽しみ頂きました。豪華な食事に歌手のショーもあり、皆様也大満足の旅行でしたよ。

## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### ■西岡介護士の音楽講座



今回は加山雄三の名曲「君といつまでも」を練習しました。「幸せだな〜」と男性利用者様のセリフもあり、皆様も青春時代を思い出されたようですね。

### ■チェアヨガ



今回は「太陽礼拝」のポーズに挑戦しました。肩関節や肩甲骨など上半身を大きく動かすポーズ。動きに合わせて呼吸をすることで、自律神経も落ち着きます。

### ■プロが指導の社交ダンス



社交ダンスはストレッチ効果とアンチエイジング効果の両方を併せ持っているらしいですよ。高齢者でも、椅子に座ってでもできる社交ダンスをみんなで楽しみましょう。

### ■心を伝える絵手紙



今回は「紫陽花」「びわ」のモチーフを描きました。質感や立体感など色の濃淡を工夫して完成。皆様個性的な作品ができましたね。(左ページの写真をご覧ください)

## Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙 Hご夫妻

夫婦円満の秘訣は、「喧嘩しないこと!」と、スタッフも納得のお言葉を頂戴しました。

今回はご夫婦で通所されているHご夫妻にお聞きしました。奥様の好きなところを旦那様にお聞きすると、「優しいところ」「若い時は色々助けてくれました」と感慨深げにお答え頂きました。次に旦那様の好きなところを奥様にお聞きすると、「優しいところ」と少し照れながらお答え頂きました。オーク倶楽部に通うのは気分転換とお友達作り、そして健康管理と言うご夫妻。デイサービスの利用の仕方を熟知されているようですね。これからも仲良くお過ごしください。

## Topics

御陵前夏のイベント第一弾

### 7月30日(火)はオーク倶楽部御陵前恒例の盆踊大会!

御陵前の夏はやっぱり盆踊!今年も河内音頭同好会の皆様をお招きして盆踊大会を開催します。お祭り弁当に浴衣。さあ思い切り夏を楽しみましょう。

