

令和元年 7 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 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 角田介護士の お花講座 7月に咲く花 豚肉のうま煮、じゃが芋の洋風煮、マヌード和え 256Kcal	2 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の ハーブティ講座 ローズヒップ 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 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 青春時代が蘇る 歌声喫茶 昭和の名曲特集 鮭のバター醤油焼き、切干大根の煮付、春雨サラダ 383Kcal	4 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の ハーブティ講座 ローズヒップ お好み焼き、鶏ごぼう、杏仁フルーツ 368Kcal	5 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 平田介護士の 心理テスト 手相 鮭の照り焼き、大根と豚肉の味噌煮、胡瓜のサラダ 231Kcal	6 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 湯面看護師の チェアヨガ アンテナのポーズ 豚肉の生姜焼き、うの花煮、小松菜のおひたし 330Kcal
7	8 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 青春時代が蘇る 歌声喫茶 昭和の名曲特集 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 薔薇の湯 ★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 ふんわりはちみつきなこパン 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 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 角田介護士の お花講座 7月に咲く花 カレーライス、プリン、ふくしん漬 327Kcal	11 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岸里介護士の 思い出ノート 自分史を作る 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 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 大越看護師の 誕生石講座 7月の誕生石 天ぷらざるそば、ほうれん草のお浸し、フルーツ缶 (パイナップル) 377Kcal	13 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岸里介護士の 思い出ノート 自分史を作る カレイのバター焼き、白菜とベーコンのクリーム煮、南瓜サラダ 273Kcal
14	15 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岸里介護士の チェアヨガ アンテナのポーズ 肉団子の甘酢あん、厚揚げの生姜醤油がけ、菜の花とかまぼこのおひたし 369Kcal	16 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の 野菜講座 夏の野菜 魚の梅味噌焼き、きんぴらごぼう、キャベツの明太和え 254Kcal	17 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 湯面看護師の 健康講座 熱中症 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 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 平田介護士の 貼り絵講座 向日葵 (ひまわり) オムレツ、大根の洋風煮、人参サラダ 276Kcal	19 ジュニパー ★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 苔テラリウム バンバンジー風、うの花煮、ゼリー 314Kcal	20 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 大越看護師の 誕生石講座 7月の誕生石 赤魚の煮付、れんこん饅頭、小松菜のおひたし 256Kcal
21	22 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ プロが教える 社交ダンス 基礎からのダンス 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 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 平田介護士の 心理テスト 手相 五目ちらし寿司、南瓜の煮付、菜の花の胡麻和え 260Kcal	24 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ お茶の専門家来所 日本茶講座 水出し玉露試飲会 豚肉のおろしがけ、筑前煮、小松菜の錦糸和え 321Kcal	25 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の 野菜講座 夏の野菜 鯖の塩焼き、炒り豆腐、ブロッコリーのサラダ 310Kcal	26 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 八宝菜、カニしゅうまい、ほうれん草のナムル 263Kcal	27 薔薇の湯 ★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 苔テラリウム サラダうどん、ひじき煮、リンゴのコンポート 433Kcal
28	29 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 大越看護師の 誕生石講座 7月の誕生石 カニ玉、チンジャオロース、春雨サラダ 359Kcal	30 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 青春時代が蘇る 歌声喫茶 昭和の名曲特集 タラの野菜あんかけ、大根あさりの煮物、オクラの胡麻和え 195Kcal	31 ジュニパー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 湯面看護師の チェアヨガ アンテナのポーズ ホイコーロー、茄子と揚げの煮物、胡瓜の酢の物 266Kcal	7月の行事ピックアップ! ●22日(月)は大人気の社交ダンス。プロの講師が来所しますので、この機会にぜひご参加ください。 ●24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。		

※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。 ■理美容は理容師来所の日

7月のお風呂

7月のアロマミスト

編集部コラム

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。

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。

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。



デイサービス オーク倶楽部 TEL.06-6652-7555 〒557-0053 大阪市西成区千本北2-31-6

【ホームページ】<https://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】<https://ameblo.jp/oak-club>



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 岸里レポート」 Kishinosato

2019年
7月

令和元年7月1日
(通巻82号)

★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・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紹介する
岸里「元氣印」
今月は笑顔が素敵なK・T様

★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。



I.S 様 I.F 様 I.Y 様 K.Y 様 S.S 様 N.S 様 F.K 様 H.Y 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム

(2019年6月の記録)



Event

岸里のイベント紹介

■オーク倶楽部 3 施設共催 歌手の松原美穂さんで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、皆様も大満足の旅行でしたよ。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

■民謡・三味線講座



今回は黒田節とダンチョネ節を練習。心地よいこぶしのきかせ方や、合いの手のタイミングを教わり、最後には皆さんで大合唱！三味線の音色は日本人の琴線に触れるようですね。

■チェアヨガで認知症予防



座ってできるヨガ講座をはじめました。ヨガは呼吸法により、脳にも良い影響を与えることから、認知症予防にも効果がありそうですのでご期待ください。

■思い出ノートで自分史作り



弊所では自分史作りの為に「思い出ノート」を導入しています。質問に答えながら自分の半生を記録に残して行き、ご自身の行きた証を確認しましょう。

■季節のクッキング



今回はレアチーズケーキ大福風のスイーツを作りました。食パンの生地に、レアチーズとホイップクリームを入れて完成。オシャレなカフェのスイーツのようですね。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
K.T 様

今月はとてもオシャレで多彩な趣味の K 様にお話を伺いました。

Q. ご趣味は何ですか？

A. 花が好きで、月一回はフラワーアレンジメント教室に通っています。

Q. いつもお洒落ですが、何かを参考にされていますか？

A. テレビのタレントさんや女優さんの衣装を参考にスタイルを考えてます。

Q. 今の楽しみは何ですか？

A. お友達とお話するのが楽しいですね。ストレスも発散します。

Q. 健康の秘訣は何ですか？

A. やはり歩くことですね。一日一回は歩くようにしています。

Topics

岸里の夏のイベント予告

オーク倶楽部岸里恒例の盆踊大会は 8 月に開催します。

オーク倶楽部岸里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。詳細はポスターで掲示します。

