令和元年８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

８月の行事ピックアップ！

●21 日(水)は、大人気の社交ダンス！花岡プロダンサーの指導で華麗なステップを練習しましょう。

●6日（火）・26 日（月）は西岡介護士の音楽講座。課題曲は「マイウエイ」

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。

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
				1 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の 思い出ノート 自分史を作る トンカツ、南瓜の煮付、アスパラの和え物 325Kcal	2 プルメリア ★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 ゼラニウム 鮭の南蛮漬け、ジャーマンポテト、ほうれん草のお浸し 282Kcal	3 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 座ってできるダンス 鶏の中華風ネギ焼き、野菜大豆煮、ポテトサラダ 475Kcal
4	5 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 座ってできるダンス 鰆の幽庵焼、キャベツと豚肉のソテー、オクラの和え物 224Kcal	6 朝顔の湯 ★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 マイウエイ 豚肉の洋風煮、じゃがいものキンピラ、ほうれん草のお浸し 282Kcal	7 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前絵画部の スクラッチアート 花　火 冷やし中華麺、採れたて小松菜のうま煮、杏仁フルーツ 363Kcal	8 朝顔の湯 ★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 ほおずき・ぶどう 魚の山椒焼き、茄子の煮物、春雨サラダ 259Kcal	9 朝顔の湯 ★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 こむらがえり 鶏肉のマーマレード焼き、豆腐のさっぱり煮、インゲンの錦糸和え 441Kcal	10 朝顔の湯 ★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 ゼラニウム 松風焼き野菜あんかけ、白菜のお浸し、金時豆甘煮 302Kcal
11	12 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前風船娘の バルーンアート だっこウサギ 牛肉のすき焼、さつま芋のレモン煮、ほうれん草の湯葉ポン酢和え 334Kcal	13 プルメリア ★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 ハイビスカス チンジャオロース、エビと枝豆のしんじょ、フルーツ缶 218Kcal	14 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前書道部の 大人の写字 山口誓子 魚のバジルオイル焼、白菜と厚揚げの煮物、キャベツのサラダ 236Kcal	15 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の 季節講座 花火のいろいろ ちらし寿司、南瓜の煮付、インゲンの胡麻和え 284Kcal	16 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の チェアヨガ ひねってバランス 鶏肉の生姜焼、厚揚げの生姜醤油がけ、さつま芋のサラダ 465Kcal	17 プルメリア ★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 こむらがえり 魚のマスタード焼、がんもの煮物、オクラのおかか和え 321Kcal
18	19 朝顔の湯 ★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 お麩でわらび餅 クリームハンバーグ、大根と油揚げの煮物、ほうれん草のしらす和え 310Kcal	20 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 理美容 カレーライス、野菜のサラダ、りんごのコンポート 336Kcal	21 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 花岡ダンサー指導の 社交ダンス 座ってできるダンス ポークソテーハニーマスタード、たけのこのおかか煮、南瓜とレーズンのサラダ 336Kcal	22 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前書道部の 大人の写字 山口誓子 天ぷらざるそば、信田巻き、ゼリー 284Kcal	23 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前絵画部の スクラッチアート 花　火 鯖の照り焼き、豚肉と厚揚げの煮物、胡瓜ナムル 306Kcal	24 朝顔の湯 ★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 ハイビスカス 肉団子の甘酢あん、大学芋、小松菜のお浸し 402Kcal
25	26 プルメリア ★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 マイウエイ カレイの梅煮、長芋の煮物、カリフラワーのサラダ 253Kcal	27 プルメリア ★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 ほおずき・ぶどう ピラフ、肉団子、フルーツ缶 198Kcal	28 プルメリア ★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 畳のコースター タンドリーチキン、大根の洋風煮、インゲンと竹輪のからし和え 301Kcal	29 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ やわらかロールキャベツ、ポテトの明太和え、フルーツ缶 266Kcal	30 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の 季節講座 花火のいろいろ 肉豆腐、絹寄せしんじょう、菜の花の胡麻和え 468Kcal	31 プルメリア ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前風船娘の バルーンアート だっこウサギ 魚の中華あんかけ、焼きナス、大根のゆかり和え 140Kcal

※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「プルメリア」をお楽しみください。　理美容は理容師来所の日

８月のお風呂

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

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

編集部コラム

8月といえば?と聞くと「お盆」「夏休み」「熱中症」など、なるほどと頷ける答が返ってきます。その中で断トツの一位が「甲子園」だそうですよ。地方予選を勝ち抜いた、都道府県の代表が集まる大会なのでこれまた頷けます。汗と涙の熱闘!で感動しますが、真夏の炎天下の試合はどうなの?という声も出ています。いっそのことドーム球場でやれば良いという意見もありますが、私の世代はやはり甲子園の試合を観たいですね。

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

Oak Club Report

Goryomae

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」

2019 年
8 月
令和元年8月1日
（通巻42号）

元気なご利用者様を表紙でご紹介する、御陵前「元気印」今月は法被姿も凛々しいN・C様です。

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

Happy Birthday

2019 年 7 月は 11 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.T 様　O.C 様　K.T 様　S.S 様　N.H 様

N.M 様　H.K 様　M.E 様　M.S 様　Y,H 様　U.Y 様

Event　御陵前のイベント紹介

■河内音頭同好会の皆様をゲストにお招きして、オーク倶楽部御陵前恒例盆踊り大会開催！

オーク倶楽部の夏は何と言っても盆踊り。今年も河内音頭同好会の皆様をお招きして盆踊り大会を開催しました。腕の振りや手拍子、足の運び方など丁寧にご指導いただきました。心に響く笛や太鼓の音色に聞き馴染んだ盆踊りの曲、暑い夏ですが、皆様も心地よい汗を流されていました。

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「みかんの花咲く丘」です。まずは発声練習で肺機能を整えて合唱スタート。皆様は歌詞ののどかな情景を思い浮かべながら、歌っておられました。

■季節のクッキング

今回は「ふんわりはちみつきなこパン」を作りました。きなことはちみつをしっかり混ぜて、一口大のバナナを添えて完成。簡単でおしゃれなスイーツが出来上がりました。

■思い出ノート講座

今回は昔の学校の映像をご覧いただき子供の頃を回想。木造校舎と制服が映ると、皆様もタイムスリップしたようで、子供の頃の思い出話が尽きないようですね。

■心を伝える絵手紙

今回の題材は、ひまわりと風鈴を描きました。葉書いっぱいに描くことで、夏らしくダイナミックに仕上がりますよ。描いているうちに夏の思い出も蘇りますね。

Interview　ご利用者様インタビュー

今月の表紙
N.C 様

自前の法被で小粋に踊る N 様。昔はこの法被でヨサコイを披露したそうです。

Q. 今の楽しみは何ですか？
A. カラオケです。以前はカラオケ喫茶によく行っていましたよ。オーク倶楽部でもカラオケが楽しみです。十八番は北島三郎です。女サブちゃんと呼ばれています。
Q. オーク倶楽部はどうですか？
A. 楽しいですね。みんなと話したり、運動したり、イベントも多いですから、ここは極楽です（笑い）
Q. これからやりたいことはありますか？
A. もう少し歩けるようになったら、外出や旅行をしたいですね。

Topics　専門家来所の日本茶講座

お茶専門店の角野商店プレゼンツ！ 日本茶講座開催

普段飲んでいる日本茶ですが、入れ方ひとつで美味しくなります。今回は専門家をお招きして、お茶の講座を開催しました。明日からお茶が一段と美味しく淹れられそうですね。