

Happy Birthday

8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。



D.A 様



T.H 様



F.K 様



F.M 様



H.K 様



M.K 様



M.K 様



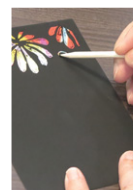
W.F 様

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ スクラッチアート

8月から新しく始まった「スクラッチアート」です。
黒いスクラッチ面を削るとキラキラ光るホログラムの
線や美しい色の線が出てきます。今回は
花火をモチーフに削っていただきました。
アレンジを加えながら削っている方もい
らっしゃいました。
ひとつ作品を仕上げることで集中力を高
めることができますよ。



■ ダンス講座

今回は椅子に座ってできる「フラダンス」に挑戦
しました。皆様にもレイを付けて「アロハ〜」と挨拶
しハワイを感じていただきました。
フラダンスはハンドモーションとステップと表情で
表現するのがポイントです。「カイマナヒラ」の曲に
合わせてハンドモーションを練習しました。



■ 大人の写字講座

今回は「山口誓子」の夏の句をご紹介します。
「匙なめて 童たのしも 夏氷」の句を問題を解きな
がら情景を想像していただきました。子どもたちが
暑い夏の日に笑顔でかき氷を食べる姿をイメージし
ながらなぞり書きされています。イメージしながら
なぞり書きすることで、より脳が活性化されますよ。



■ バルーンアート

今回は「だっこウサギ」作りに挑戦しました。
スタッフもお手伝いしながら風船に空気を入れた
り、ねじったりしました。ポイントは腕に付けるこ
とができるように輪を作るところです。
最後に目を描くことでバルーンに愛嬌が加わります
よ。



■ 季節のクッキング講座

今回は「お麴でわらび餅」作りに挑戦しました。も
ち麴を使うのがポイントです。はちみつを溶かした
お湯に、もち麴をじっくりと付けて柔らかくします。
軽く水分をきって最後にきなこをかければ出来上
がりです。わらび餅のツルツとした食感が再現でき
ていたようで味にも満足されていました。



令和元年9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	2 ベルガモット ★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 中秋の名月 チキン南蛮(タルタルソース)、 れんこん饅頭、ほうれん 草のおひたし 379kcal	3 ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ブルメリア さんまの塩焼き、ひじき煮、 さつま芋サラダ 432kcal	4 ベルガモット ★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 少年時代 麻婆豆腐風、海老しゅう まい、胡瓜のナムル 316kcal	5 ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 防災講座 津波から身を守る かれいの山椒焼き、南瓜 の煮付、インゲンのお浸し 296kcal	6 ベルガモット ★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 ルイボス ハヤシシチュー、フレッシュ サラダ、フルーツ缶(ミックス) 266kcal	7 ベルガモット ★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 ルイボス 山菜そば、鶏ごぼう、 プリン 382kcal
8	9 巨峰の湯 ★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 肩こり 八宝菜、水餃子、 オクラの和え物 171kcal	10 巨峰の湯 ★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 リボンのプレスレット 五目ちらし寿司(海老)、高 野豆腐の煮物、杏仁フルー ツ 221kcal	11 巨峰の湯 ★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 簡単りんごおやき 牛肉のうま煮、さつま芋の レモン煮、大根のゆかり和 え 303kcal	12 巨峰の湯 ★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 松尾芭蕉 鯖の味噌煮、焼きナス、 小松菜の錦糸和え 296kcal	13 巨峰の湯 ★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 松尾芭蕉 鶏のからあげ、切干大根 の煮付、南瓜サラダ 401kcal	14 巨峰の湯 ★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 らくだのポーズ ブルコギ風、うの花煮、キャ ベツの梅かつお和え 272kcal
15	16 ベルガモット 敬老の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 敬老の日イベント 敬老の日に感謝を込めて 歌声喫茶 天ぷら盛り合わせ、信田巻 き、ほうれん草の錦糸和え 321kcal	17 ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 秋の特別企画 ヘルマンハーブ 演奏会 豚肉の旨塩炒め、がんもの 煮物、たまごサラダ 428kcal	18 ベルガモット ★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 海老ピラフ、チキンのクリ ム煮、フルーツ缶(みかん) 214kcal	19 ベルガモット ★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 少年時代 魚の味噌噌焼き、豆腐の 和風あん、オクラのおかか 和え 239kcal	20 ベルガモット ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 さんま・さつま芋 オムレツ、野菜とハムのト マト煮、ブロッコリーのサ ラダ 257kcal	21 ベルガモット ★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 松尾芭蕉 松風焼き、きんぴらごぼう、 小松菜のお浸し 292kcal
22	23 巨峰の湯 秋分の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ブルメリア 鯖の香味焼き、野菜大豆 煮、アスパラのお浸し 272kcal	24 巨峰の湯 ★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 肩こり ポークソーセージ・ハニーマスタード、 ほうれん草・ハムソーテ、南瓜と レーズンのサラダ 346kcal	25 巨峰の湯 ★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 リボンのプレスレット カレーライス、フレッシュ サラダ、フルーツ缶(黄桃) 331kcal	26 巨峰の湯 ★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 イスに座ってできるダンス 魚の幽庵焼き、じゃがいも の鶏そぼろ煮、キャベツの ゆかり和え 240kcal	27 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工芸が得意なスタッフによる 季節のクラフト デコパージュ ランチパック 味噌ラーメン、インゲンの 胡麻和え、リンゴのコン ポート 360kcal	28 巨峰の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ チキンチャップ、茄子の煮 物、ほうれん草のお浸し 228kcal
29	30 ベルガモット ★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 イスに座ってできるダンス お好み焼き、菜の花の胡 麻和え、ゼリー 351kcal	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。 9月の行事ピックアップ! ■9月16日は敬老の日イベント お洒落なグラスデザートで、 ささやかですがお祝い 致します。歌声喫茶 で昭和歌謡曲を思い 切りお楽しみください。 ■9月17日はヘルマンハーブ演奏会 ヘルマンハーブを愛好する方々をお招きして秋の 特別企画「ヘルマンハーブ演奏会」を開催。 人と心を共有し音楽を作る喜びを体感できるア ンサンブルと質の高い本格派の響きをお楽しみ ください。				

※第2、4週は季節のお風呂「巨峰の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ベルガモット」をお楽しみください。☑理美容は理容師来所の日

9月のお風呂



巨峰の湯
巨峰の豊かな香りで初秋の新鮮さを演出。ホホバオイルが潤いを与え、肌をすべすべに整える効果があります。

9月のアロマミスト



ベルガモット
殺菌力のある精油成分チモールを含む柑橘類。喉の痛みや消化不良、駆風作用に効果があると言われています。

編集部コラム

今年9月13日が中秋の名月、翌日の9月14日が満月と、中秋の名月と満月の日付が1日ずれています。また中秋の名月の翌日の満月は、今年最も小さく見える満月だそうです。最近、月をじっくり眺められたことはありますか？ 8月、満月の2日前頃から、すでにとても美しい月がでていました。いつもよりほんのりと黄色く色づいて、優しい光を放っているように見えました。秋の夜長のひと時に、夜空を見上げてみませんか？



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>

