

Oak Club Report

Happy Birthday

この一年が幸福と健康に満ちた日々でありますように。



O.T 様



K.K 様



S.W 様



H.T 様



M.S 様



Event

御陵前のイベントレポート

■ 社交ダンス

大好評の社交ダンス講座。今回はワルツとルンパを練習しました。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。手振りもダイナミックに社交ダンスを楽しんでいます。



■ 春の音楽鑑賞会

今回は春になったら聴きたい曲や青春が蘇る曲などの春の歌特集です。卒業や新しい旅立ちを歌った曲、思わず踊りだしたくなる曲もあり、皆様も自然と口ずさんだりと大盛り上がりでした。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ スクラッチアート

春の景色をモチーフに削っていただきました。ご自分で花を増やしたり形を変えたりとアレンジを加えて削っている方も。ひとつ作品を仕上げることで集中力を高めることにつながりますよ。



■ 植物講座

春に咲く花の名前を写真と説明から答えさせていただきました。名前がすらすらとでてくる花も多くありましたが、思い出せないお花も。思い出そうと考えることで脳が活性化されますよ。



令和2年5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)	
	5月の行事ピックアップ! 母の日の音楽鑑賞会 5月11日(月)・12日(火)は、母の日にちなんで「母に捧げる歌」特集です。			四季のお茶講座 5月22日(金)・23日(土)は、四季のお茶講座です。香り高い新茶をお楽しみください。	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。	1 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前美術部のスクラッチアート 新緑 牛井、海老しゅうまい、人参の白和え風 423kcal	2 ローズ ★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 椅子に座ってできるダンス 鱈の照り焼き、蓮根そぼろ、オクラおかか和え 253kcal
3 憲法記念日	4 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング 夏野菜サンドイッチ タラの彩り洋風あんかけ、ほうれん草のハムソテー、ポテトサラダ(ツナ) 191kcal	5 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング 夏野菜サンドイッチ オムライス、やわらかロールキャベツ、フルーツ缶(ミックス) 242kcal	6 菖蒲の湯 ★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 みかんの花咲く丘 鯖の西京焼き、野菜の大豆煮、青菜の和え物 261kcal	7 菖蒲の湯 ★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 杖のポーズ ホイコーロー、南瓜の煮付、オクラの胡麻和え 287kcal	8 菖蒲の湯 ★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 笑い運動の効果 魚の明太マヨ焼き、里芋鶏そぼろ煮、春雨サラダ 298kcal	9 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ローズ カニ玉中華野菜あん、ササミとブロッコリーの炒め物、白菜のサラダ 280kcal	
10 母の日	11 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 母に捧げる歌特集 五目ちらし寿司(海老)、筑前煮、菜の花の胡麻和え 202kcal	12 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 母に捧げる歌特集 トンカツ、さつま揚げの煮物、白菜のお浸し 257kcal	13 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の セルフセラピー 耳ほぐし やわらか煮込みハンバーグ、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の白和え 409kcal	14 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 防災訓練 消防訓練・避難訓練 カレイのムニエル(カレイ風味)、鶏ごぼろ、小松菜のお浸し 331kcal	15 ローズ ★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 ローズ わかめごはん、天ぷらうどん、エビの中華煮、フルーツ缶(みかん) 348kcal	16 ローズ ★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 笑い運動の効果 鶏肉と野菜の照り焼き、千切り大根の煮物、オクラの和え物 323kcal	
17	18 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 絵手紙 鯉のぼり・カーネーション 牛肉の芋煮、れんこん饅頭、インゲンの胡麻和え 299kcal	19 菖蒲の湯 ★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 みかんの花咲く丘 魚の山椒焼き、チンジャオロース、南瓜のサラダ 282kcal	20 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 思い出ノート 自分史を作る ポークソテー、じゃがいものきんぴら、オクラおかか和え 304kcal	21 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の セルフセラピー 耳ほぐし 焼肉風、焼ギョーザ、菜の花のお浸し 263kcal	22 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 四季のお茶講座 新茶 鯖の西京焼き、茄子の煮浸し、スパゲッティサラダ 322kcal	23 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 四季のお茶講座 新茶 カレーライス、野菜のサラダ、リンゴのコンポート 336kcal	
24	25 ローズ ★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 杖のポーズ 鶏のスタミナ焼き、ひじき煮、アスパラのお浸し 305kcal	26 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 絵手紙 鯉のぼり・カーネーション 天ぷら盛り合わせ、高野豆腐の煮物、さっぱりなます 289kcal	27 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ お花が好きなスタッフの 季節のクラフト フラワーアレンジメント 豚肉の甘辛煮、季節のしんじょ、キャベツのサラダ 316kcal	28 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ お花が好きなスタッフの 季節のクラフト フラワーアレンジメント 魚のバジルオイル焼き、れんこんの煮物、小松菜のお浸し 265kcal	29 ローズ ★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 椅子に座ってできるダンス ゆかりごはん、塩ラーメン、がんも煮物、フルーツ缶(黄桃) 363kcal	30 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート 新緑 八宝菜、カニしゅうまい、オクラのサラダ 177kcal	
31							

※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。

☑調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。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、幸福をもたらします。

編集部コラム

令和がスタートして1年。もう1年?まだ1年?皆様はどのように感じておられるでしょうか?さて、暦の上では夏(立夏:今年は5月5日)が始まる5月は、大型連休「ゴールデンウィーク」からスタートします。しかし、今年はいつもと全く様相が異なります。自粛しつつも、適度な運動、気分転換を心掛けて過ごしたいものです。ところで「ゴールデンウィーク」という表現を、NHKや一部のメディアでは使用していないことをご存知ですか?「ゴールデンウィーク」という言葉が映画業界用語だったことから、業界の宣伝になることや年配者に分かりづらいという理由などで、「(春の)大型連休」という表現で統一しているそうです。



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>

