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」

Oak Club Report

Goryomae
2020年6月
令和2年6月1日（通巻52号）

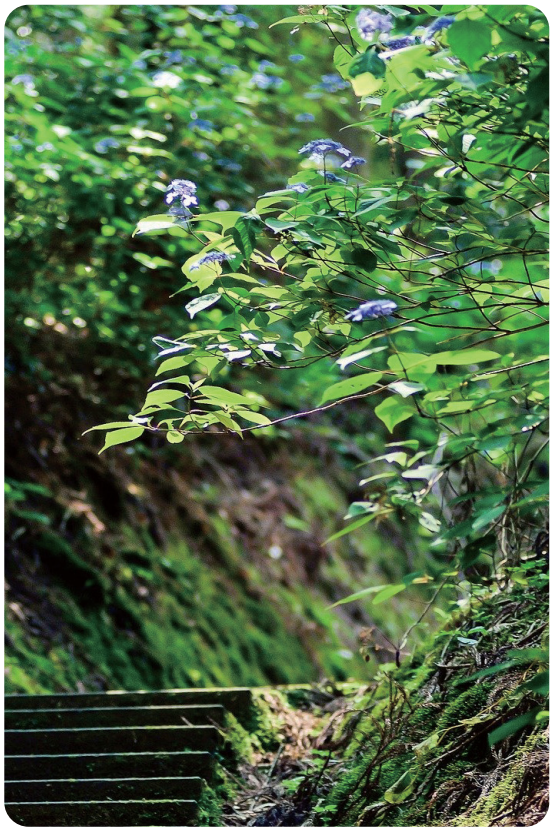
Happy Birthday

5月にお誕生日を迎えられた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。

I.S 様

K.M 様

T.K 様

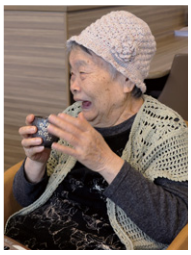


Event

御陵前のイベントレポート

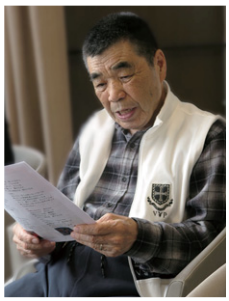
■ 四季のお茶講座

今回は香り高い「新茶」をご紹介しました。日本茶は入れ方ひとつで美味しくなります。まずは「香り」。新茶特有の蒼く瑞々しい爽やかな香りを楽しんで頂きました。その後に「味」。たっぷりの旨みや甘み、きめ細かく柔らかな苦味を楽しんでおられました。



■ 母の日音楽鑑賞会

母の日にちなみ、母に捧げる感謝の歌でお祝いしました。お馴染みの「おふくろさんや」「岸壁の母」などの曲をご用意してご利用者様と一緒に歌いました。ご存知の曲が流れると自然と口ずさんでおられました。「母親を思い出しました」と涙ぐまれる方もいらっしゃいました。

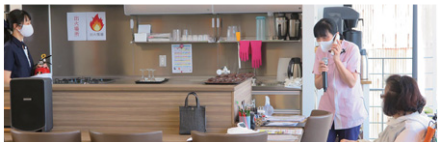


Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 防災訓練

恒例の消防訓練を行いました。火事の原因と対策の講座の後、避難訓練を実施。初期消火、通報、避難誘導と、ご利用者様にもご協力を頂き本番さながらの訓練を実施しました。



■ 季節のクッキング

今回は「夏野菜サンドイッチ」作りに挑戦しました。旬の新玉ねぎとゆで卵をマヨネーズでしっかり混ぜ合わせ、パンに挟めば出来上がり！新玉ねぎの食感と甘さが卵にマッチして大好評でした。

令和２年６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 レモン ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の **植物講座** ６月に咲く花 鮭のバター醤油焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、インゲンのお浸し　245kcal	2 レモン ★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** 梅雨ダル チキンのクリーム煮、アスパラソテー、南瓜サラダ　333kcal	3 レモン ★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** お麩で簡単ラスク 鯵の幽庵焼き、たけのこのおかか煮、青菜の和え物　192kcal	4 レモン ★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** お麩で簡単ラスク ゆかりごはん、鶏天うどん、小松菜と卵の煮浸し、フルーツ缶（ミックス）　432kcal	5 レモン ★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** 蛙・梅雨 ホイコーロー、海老しゅうまい、人参のサラダ　255kcal	6 レモン ★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** 太陽礼拝 豚肉の旨煮（トマト風味）、野菜大豆煮、白菜のお浸し　347kcal
7	8 緑茶の湯 ★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** アールグレイ 豚肉の旨塩炒め、水餃子、アスパラの和え物 319kcal	9 緑茶の湯 ★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** アールグレイ 鯖の照り焼き、豚じゃが、ほうれん草のしらす和え 273kcal	10 緑茶の湯 ★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** 太陽礼拝 五目ちらし寿司（海老）、里芋鶏そぼろ煮、小松菜のお浸し　192kcal	11 緑茶の湯 ★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** 蛙・梅雨 魚のマスタード焼き、うの花煮、オクラの和え物 283kcal	12 緑茶の湯 ★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** 座ってできるフラダンス 鶏肉の生姜焼き、絹寄せしんじょう（ホタテ）、ごぼうサラダ　435kcal	13 緑茶の湯 ★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** 星影のワルツ 魚の梅味噌焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、アスパラの和え物　323kcal
14	15 レモン ★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** アジサイ 菜飯、とんこつラーメン、肉しゅうまい、フルーツ缶（みかん）　440kcal	16 レモン ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 理美容 御陵前介護士の **思い出ノート** 自分史を作る 豚肉の生姜焼き、れんこん饅頭、オクラの和え物 365kcal	17 レモン ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ プロダンサー指導の **社交ダンス** 花岡ダンススタジオ 花岡先生 魚のマリネ風、チンジャオロース、春雨サラダ　470kcal	18 レモン ★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** レモン 鶏の中華風ネギ焼き、豆腐の中華煮、青菜のお浸し　337kcal	19 レモン ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の **父の日音楽鑑賞会** 父の日に捧げる歌特集 プルコギ風、焼餃子、インゲンの胡麻和え 321kcal	20 レモン ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の **父の日音楽鑑賞会** 父の日に捧げる歌特集 蓮根のはさみ蒸し、白菜と厚揚げの煮物、ほうれん草のなめたけ和え　214kcal
21 父の日	22 緑茶の湯 ★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** 梅雨ダル カレーライス、野菜のサラダ、リンゴのコンポート 319kcal	23 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の **植物講座** ６月に咲く花 松風焼き野菜あん、鶏レバーの甘辛煮、ポテトの明太和え　448kcal	24 緑茶の湯 ★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** レモン やわらか豆腐ハンバーグ、じゃが芋の鶏そぼろ煮、カニカマサラダ　234kcal	25 緑茶の湯 ★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** 座ってできるフラダンス 鶏のさっぱり塩焼き、海老の中華煮、白菜のお浸し 309kcal	26 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の **季節のクラフト** 型抜きアート 魚のタルタル焼き、にんじんしりしり風、アスパラの和え物　235kcal	27 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 御陵前介護士の **季節のクラフト** 型抜きアート ミートローフ（デミソース）、じゃが芋の洋風煮、ブロッコリーの胡麻和え　315kcal
28	29 レモン ★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** 星影のワルツ 鯖の照り焼き、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草のお浸し　233kcal	30 レモン ★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** アジサイ 夏越しご飯、長芋の煮物、菜の花の胡麻和え 186kcal	**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。			

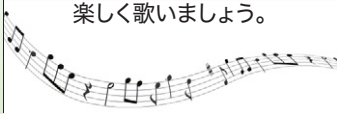
6月の行事ピックアップ！

社交ダンス：6月17日(水)

花岡講師をお招きしての講座です。音楽のリズムに乗って楽しくステップを踏みましょう。

西岡介護士の音楽講座 6月13日(土)・29日(月)

課題曲は「星影のワルツ」です。楽しく歌いましょう。



※第２、４週は季節のお風呂「緑茶の湯」。第１、３、５週はアロマミスト「レモン」をお楽しみください。　理美容は理容師来所の日

６月のお風呂

緑茶はウイルスを撃退する効果のあるカテキンを豊富に含有。ビタミンも豊富で、つやつやでうるおいのあるお肌に導きます。

６月のアロマミスト

レモンの香りには心を刺激して、積極性を高めてくれる働きもあります。また優れた抗菌作用で気分も爽快にさせてくれます。

編集部コラム

6月には、1年で最も昼間が長い「夏至」があります。今年は、父の日と同じ6月21日です。一番昼間が短い冬至と比較すると、4時間以上の差があります。関西の方にはお馴染みの伊勢の二見浦の夫婦岩（オーク倶楽部からも以前、旅行に行きましたね）は、夏至の前後1ヶ月だけ夫婦岩の間から朝日が昇るそうです。

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