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7月
令和2年7月1日（通巻53号）

Happy Birthday

6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。

U.S 様

K.M 様

S.Y 様

N.M 様

F.M 様

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 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。皆様もレイをつけて「アロハ～」と挨拶し、気分はハワイアンです。
フラダンスはハンドモーション、ステップ、表情で表現するのがポイントですよ。

■ 季節のクッキング

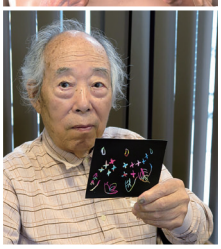
「お麸で簡単ラスク」作りに挑戦しました。簡単でおしゃれなスイーツができ上がりました。

■ 音楽講座

今回の課題曲は「星影のワルツ」でした。発声練習の成果もあり、皆様しっかりお腹から声がでていましたよ。皆様は歌詞の明るい裏にある切ない気持ちを思い浮かべながら歌っておられました。

■ スクラッチアート

「あじさい」をモチーフに専用の用紙を削っていきました。花を丸く配置することで自然とあじさいの雰囲気になりますね。ひとつの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。



令和２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)
	7月の行事ピックアップ！ 御陵前ダンス部によるダンス講座 7月8日（水）・14日（火）♪♬♪ 椅子に座ってできるフラダンスに挑戦します。		1 ジュニパー ★体操・機能訓練 ティータイム ♬カラオケ 御陵前介護士の 夏の音楽鑑賞会 思い出の夏の曲 牛肉のチャプチェ風、ロール玉子焼き、インゲンのお浸し　354kcal	2 ジュニパー ★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 熱中症とクーラー病 鮭のマヨネーズ焼き、蓮根そぼろ、オクラの和え物 258kcal	3 ジュニパー ★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 ひまわり やわらかロールキャベツ、ラタトゥイユ、ブロッコリーサラダ　135kcal	4 ジュニパー ★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 金魚・蚊取り線香 たらの彩り洋風あんかけ、アスパラソテー、ポテトサラダ　176kcal
5	6 薔薇の湯 ★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 ジュニパー 鯖の西京焼き、鶏肉と大根の煮物、もずく和え　259kcal	7 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム ♬カラオケ 御陵前介護士の 夏の音楽鑑賞会 思い出の夏の曲 ゆかりごはん、七夕そうめん、夏野菜の炊き合わせ、フルーツ缶（ミックス）　492kcal	8 薔薇の湯 ★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 魚の明太マヨ焼き、きんぴらごぼう、菜の花の胡麻和え　284kcal	9 薔薇の湯 ★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 海 煮込みハンバーグ、ジャーマンポテト、人参のサラダ　372kcal	10 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム ♬カラオケ 西岡介護士の チェアヨガ 鷲のポーズ 五目ちらし寿司、さつま揚げの磯辺煮、白菜のお浸し　161kcal	11 薔薇の湯 ★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 ひまわり 肉豆腐、とろろ、アスパラの和え物 270kcal
12	13 ジュニパー ★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 夏の冷え症対策 カニ玉中華野菜あん、ハムポテト、ほうれん草の白和え　260kcal	14 ジュニパー ★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 豚肉のおろし煮、南瓜の煮付、ひじきのサラダ 306kcal	15 ジュニパー ★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 烏龍茶 鯖の味噌煮、豚肉と厚揚げの煮物、柚子なます　314kcal	16 ジュニパー ★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 烏龍茶 カレーライス、キャベツのサラダ、フルーツ缶（みかん）　293kcal	17 ジュニパー ★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 鶏の南蛮漬、じゃがいものきんぴら、アスパラのお浸し　351kcal	18 ジュニパー ★体操・機能訓練 ティータイム ♬カラオケ 西岡介護士の チェアヨガ 鷲のポーズ 豚肉の野菜巻き、焼きナス、春雨の和え物 321kcal
19	20 薔薇の湯 ★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 金魚・蚊取り線香 ポークソテー、がんも煮、オクラのおかか和え 290kcal	21 薔薇の湯 ★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 季節の文香 ジュニパー そぼろ丼、高野豆腐の煮物、フルーツ缶（黄桃） 333kcal	22 薔薇の湯 ★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 熱中症とクーラー病 天ぷら盛り合わせ、豚肉とごぼうのうま煮、アスパラのお浸し　329kcal	23 薔薇の湯 海の日 ★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 魚のタルタル焼き、チンジャオロース、ポテトの明太和え　304kcal	24 薔薇の湯 スポーツの日 ★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 茄子の餃子風 やわらか豆腐ハンバーグ、大豆と野菜のトマト煮、ほうれん草の柚香和え　175kcal	25 薔薇の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム ♬カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング 茄子の餃子風 魚のおろしがけ、じゃがいもの鶏そぼろ煮、インゲンの和え物　180kcal
26	27 ジュニパー ★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 風鈴 豚肉の甘辛煮、季節のしんじょ、明太スパゲッティサラダ　383kcal	28 ジュニパー ★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 風鈴 鯖の塩焼き、大根と豚肉の味噌煮、人参の白和え風　257kcal	29 ジュニパー ★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 海 千草焼き、長芋の煮物、アスパラのお浸し 223kcal	30 ジュニパー ★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 夏の冷え症対策 酢鶏風、うの花煮（ひじき入り）、小松菜のお浸し 343kcal	31 ジュニパー ★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 わかめごはん、冷やし中華麺（醤油）、かき揚げ、リンゴのコンポート　492kcal	**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。

※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

バラにはお肌の収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。

７月のアロマミスト

冷えと湿気を取り除き、冷えで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。

編集部コラム

土用の丑の日と言えば、「鰻」ですよね！鰻には、ビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれていて、夏バテ防止にはピッタリの食材です。なんと、「万葉集」に大伴家持が詠んだ夏痩せに鰻をすすめる歌が収められています。そんな昔からその効果が知られていたんですね。今年の夏は、7月21日と8月2日です。

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