

Happy Birthday

7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。



A. T 様



U. Y 様



O. C 様



S. S 様



N. H 様



H. K 様



M. E 様



Y. M 様



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 四季のお茶講座

お茶は中国から伝播して、伝わった国の文化に溶け込んで定着しています。今回は「烏龍茶」をご紹介します。お茶の種類や発酵の違いなどを学習し、最後は烏龍茶の味と香りを楽しんで頂きました。スタッフのチャイナ風の衣装も大好評でした。



■ チェアヨガ

今回は「鷺のポーズ」に挑戦しました。顔の前で絡めた手の先に目線向け、深い呼吸をするように意識しました。肩関節や肩甲骨まわりがほぐれるので、肩こり予防に効果的です。



Event

御陵前のイベントレポート

■ お誕生日会

オーク倶楽部のお誕生日会はちょっぴりオシャレに、シャンパンでお祝いしています。スタッフからのお祝いのメッセージや他のご利用者様からお祝いして頂き、笑顔が満開です。



令和2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

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	8月の行事ピックアップ! 8月19日(水) 「社交ダンス」 花岡先生と一緒に みなさん、 踊りましょう! 8月25日(火) 「ダンスフェスティバル」 おやつにちょっぴりオシャレな カクテルデザートをご用意。 そして御陵小町が今までの ダンス講座のダンスを披露します。 ぜひ、ご利用者様も いっしょに踊って下さいね。				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 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 座ってできるフラダンス 魚のマヨネーズ焼き、 野菜大豆煮、 白菜のサラダ 284kcal
2	3 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング お好みバー 魚の山椒焼き、 大根と豚肉の味噌煮、 白菜のお浸し 253kcal	4 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング お好みバー タンドリーチキン、 小松菜と卵の煮浸し、 さっぱりなます 256kcal	5 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 夏の思い出 ホイコーロー、アスパラ ソー、スパゲッティサラダ、 307kcal	6 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 豆知識講座 蚊のひみつ ゆかりごはん、ざるそば、長芋 と豚肉のオイスターソース炒め、 リンゴのコンポート 420kcal	7 朝顔の湯 ★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 プルメリア 鯖の塩焼き、里芋鶏そば 煮、ほうれん草の白和え 271kcal	8 朝顔の湯 ★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 クジラ 鶏の中華風ネギ焼き、 大根の煮物、オクラの胡 麻和え 342kcal
9	10 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 豆知識講座 蚊のひみつ 五目ちらし寿司、 南瓜の煮付、小松菜のお 浸し 228kcal	11 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 アンテナのポーズ 鮭のバター醤油焼き、 ササミとブロッコリー炒め、 白菜のお浸し 225kcal	12 プルメリア ★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 朝顔・蓮 トンカツ、大根の洋風煮、 菜の花の胡麻和え 265kcal	13 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 セルフセラピー 指ヨガ 鶏のソース焼き、春雨の鶏 そぼろ炒め、インゲンの和 え物 391kcal	14 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 じんましん カレイの照り焼き、 炒り豆腐、 さつま芋サラダ 271kcal	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 季節の文香 プルメリア 牛肉のうま煮、絹寄せしん じょう(ホタテ)、カリフラ ワのサラダ 419kcal
16	17 朝顔の湯 ★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 指ヨガ 魚の野菜あんかけ、 信田巻き、ほうれん草の 卵の花和え 216kcal	18 朝顔の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 📺理美容 西岡介護士の 音楽講座 夏の思い出 エビチャーハン、 焼きギョーザ、 青菜のお浸し 148kcal	19 朝顔の湯 ★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 プルコギ風、れんこん饅頭、 インゲンの胡麻和え 276kcal	20 朝顔の湯 ★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 貝殻わっぱのギフトボックス 豚肉のうま煮(トマト風味)、 白菜と厚揚げの煮物、オク ラのおかか和え 290kcal	21 朝顔の湯 ★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 梅酢 サワラのマスタード焼き、 豚じゃが、小松菜のお浸し 346kcal	22 朝顔の湯 ★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 梅酢 豚肉の生姜焼き、 卵の花煮、 胡瓜の和え物 292kcal
23	24 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 座ってできるフラダンス わかめごはん、冷やし中華、 キャベツと豚肉のソテー、フ ルーツ缶(ミックス) 450kcal	25 プルメリア ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前小町の ダンス フェスティバル チキンステーキ、 豆腐の中華煮、 白菜のお浸し 290kcal	26 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 季節のクラフト 貝殻わっぱのギフトボックス オムレツ、ひじき煮、 アスパラのサラダ 262kcal	27 プルメリア ★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 朝顔・蓮 ミートローフ(デミソース)、 じゃが芋の洋風煮、 オクラの和え物 270kcal	28 プルメリア ★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 クジラ パンパンジー風、茄子と揚 げの煮物、インゲンの和え 物 351kcal	29 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 じんましん 魚の田楽風、れんこんの煮 物、ほうれん草のお浸し 182kcal
30	31 朝顔の湯 ★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 アンテナのポーズ 卵とじ煮、大根と油揚げの 煮物、菜の花の胡麻和え 240kcal	8月のお風呂  朝顔の湯 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  プルメリア 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 蝉の大合唱で朝が始まる、そんな季節がやっ てきました。蝉は、種類によって鳴く気温や時 間が決まっているそうです。大阪の都市部で鳴 いている「クマゼミ」は、30～32℃の午前中。 午後はほとんど鳴かないそうです。1日中間こ えていると思っていたので、意外でした。でも、この原稿 を書いている午前10時、確かに朝、騒がしかった声が 止んでいます。				

※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

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>

