

Oak Club Report

Happy Birthday

4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。



O.T 様



K.K 様



S.W 様



H.T 様



M.E 様



M.S 様

Event

御陵前のイベントレポート

■ メキシカンイベント

森田様をお招きしてメキシカンイベントを開催しました。メキシコにまつわる色々な話を伺いながら、カクテルの作り方を実演して頂きました。マルガリータの由来などを聞き、「初めて知ったわ～」と驚かされていました。ノンアルコールカクテルとメキシコ料理にも使えるドリトスを召し上がって頂きました。「美味しいね!」と皆様に好評でした。



■ 社交ダンス

大好評の花岡講師の社交ダンス講座。今回も音楽にあわせて手拍子でリズムを取ったり、椅子に座ってステップを確認したりしました。リズムを取ると自然と表情も和らいでいきますね。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。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ カラーシールアート

今月から新しく始まったカラーシールアートです。丸いシールを貼るだけで、まるで点描画のような絵を描くことができるアートです。シールを貼り合わせることで色の変化も楽しめますよ。様々な色の花が出来上がりました。指先も使うので脳も活性化されますよ。



■ 季節のクッキング

今回は「もちもち桜もち」を作りました。関東風の桜餅です。白玉粉を入れることで、もちもちに仕上がりました。見た目と味から春を感じられる、本格的な和菓子の仕上がりに大満足でした。



令和3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! 5/10(月)・11(火) 母の日音楽鑑賞会 一緒に歌って 母の日をお祝いしましょう。			5/22(土)・24(月) 四季のお茶講座 新茶ならではの甘味、旨みをお楽しみに！		1 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 植物講座 菖蒲とあやめ 赤魚の煮付、蓮根そぼろ、インゲンのツナ和え 200kcal
2	3 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 憲法記念日 料理好きスタッフの 季節のクッキング カップ蒸しパン お好み焼き風オムレツ、大根の洋風煮、春雨の彩りサラダ 250kcal	4 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ みどりの日 料理好きスタッフの 季節のクッキング カップ蒸しパン 鯖の香味焼き、筍のおかか煮、インゲンの卵の花和え 322kcal	5 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ こどもの日 御陵前美術部の カラーシールアート 鯉のぼり エビカツ、大根の洋風煮、マカロニサラダ 302kcal	6 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 鯖の味噌焼き、里芋の含め煮、菊菜のおかか和え 231kcal	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 なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 ハンバーグ、大根とあさりの煮物、さつま芋サラダ 348kcal	8 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前美術部の カラーシールアート カレンダー かに玉中華野菜あん、焼き餃子、プロコローサラダ 214kcal	
9	10 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 母の日音楽鑑賞会 母に捧げる歌特集 鶏肉の磯辺焼き、さつま揚げの煮物、キャベツのサラダ 331kcal	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 母の日音楽鑑賞会 母に捧げる歌特集 鯖の照り焼き、大根と油揚げの煮物、チンゲン菜のしらす和え 282kcal	12 ローズ ★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 真っ赤な太陽 煮込みハンバーグ、春雨の鶏そぼろ炒め、菜の花の白和え 385kcal	13 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 カラーシールアート 鯉のぼり 豚肉のうま煮、筑前煮、ほうれん草の胡麻和え 374kcal	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 植物講座 菖蒲とあやめ とんかつ、ひじき煮、白菜の柚子和え 344kcal	15 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 ウイルスについて 魚(アジ)のマリネ風、信田巻き、人参サラダ 291kcal	
16	17 菖蒲の湯 ★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 椅子に座ってできるダンス 白身魚フライ、チンジャオロース、春雨のサラダ 369kcal	18 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 真っ赤な太陽 牛肉の芋煮、れんこん饅頭、アスパラピーナッツ和え 244kcal	19 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 季節のクラフト フラワーアレンジメント 鮭の西京味噌焼き、がんもの煮付け、菜の花の和え物 247kcal	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 季節のクラフト フラワーアレンジメント ごちそうキャベツメンチカツ、ジャーマンポテト、スパゲッティサラダ 379kcal	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 季節の文香 ローズ カレーライス、漬物(福神漬)、コールスローサラダ、缶果物(みかん缶) 368kcal	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 焼き肉炒め、焼き餃子、春雨の彩りサラダ 267kcal	
23	24 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 四季のお茶講座 新茶 オムレツ、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草の袖和え 295kcal	25 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 サーモンフライ、ひじき煮、人参の白和え風 312kcal	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 大人の写字講座 小林一茶 鮭のきのこ野菜あん、高野豆腐の煮物、もずくとオクラの和え物 231kcal	27 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 なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 野菜塩ラーメン、たれ付肉団子、フルーツ缶 383kcal	28 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 ウイルスについて 鯖の生姜煮、菜の花の胡麻和え、茶碗蒸し 317kcal	29 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 防災講座 災害から身を守る カレーライス(ミンチ)、漬物(福神漬)、温野菜サラダ 343kcal	
30	31 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 大人の写字講座 小林一茶 お好み焼き、南瓜の煮付け、菜の花とカニカマのお浸し 394kcal	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、幸福感をもたらします。		編集部コラム 5月9日はアイスクリームの日です。歴史は意外にも古く、1964年に東京アイスクリーム協会がはじめたイベントがきっかけなのどうか。冷菓の季節には少し早い気もしますが、暦の上ではたしかに夏。気温の変化にむけて、体調管理には気を付けていきたいですね。 	

※第2、4、6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。☑は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>

