

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。



A.T. 様



I.S. 様



U.E. 様



K.M. 様



K.M. 様



T.K. 様



Y.N. 様

Event

御陵前のイベントレポート

■ 母の日音楽鑑賞会

母の日にちなんで、母に捧げる感謝の歌と母の日特製プチケーキでお祝いしました。お馴染みの「花街の母」や「岸壁の母」などの曲をご用意して一緒に歌いました。お母様のことを思い出され、涙をぬぐう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

■ ダンス講座

「高原列車は行く」の曲に合わせて、椅子に座ってできるダンスに挑戦しました。歌詞に合わせた汽車の振りつけなどでリズムカルに手を動かされていました。ダンスは、脳と体を使う運動なので脳も活性化されますよ。



■ 季節のクラフト

大好評の季節のお花を使ったフラワーアレンジメント。カラフルなお花に心を躍らせながらアレンジされました。花の色やバランスを考えながら細部までこだわって生けておられました。



■ 四季のお茶講座

今回はこの季節ならではの「新茶」をご紹介しました。新茶特有の蒼く瑞々しい爽やかな香りや、たっぷりの旨味や甘味、きめ細かく柔らかな苦味を楽しんでおられました。



令和3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)
	記号の見方 ★ 体操・機能訓練 ☎ ティータイム 🎵 カラオケ 📄 理容師来所の日	1 レモン ★☎🎵 御陵前美術部の カラーシールアート 雨 赤飯、ブリの照り焼き、桜えびしんじょの炊き合わせ、いんげんの胡麻和え、刻みたくあん、すまし汁 554kcal	2 レモン ★☎🎵 御陵前介護士の 植物講座 あじさい 肉そば、キャベツとツナの炒め物、桃ゼリー 554kcal	3 レモン ★☎🎵 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 御飯、タチウオの照り焼き、大根の鶏そぼろあんかけ、いんげんのピーナッツ和え、わかめの青ドレサラダ、すまし汁 522kcal	4 レモン ★☎🎵 御陵前介護士の セルフセラピー 笑いヨガ 豚丼、小松菜の胡麻和え、みかん缶、みそ汁 470kcal	5 レモン ★☎🎵 御陵前介護士の 季節の文香 レモン 御飯、豆腐ハンバーグ、ごま南瓜煮、チンゲン菜の辛子和え、キャベツとツナのサラダ、中華スープ 466kcal
6	7 緑茶の湯 ★☎🎵 野村看護師の 健康講座 膝関節痛 御飯、厚揚げの五目炒め、海老焼売、大根のうま煮、ごぼうサラダ、コンソメスープ 553kcal	8 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 四季のお茶講座 インスタントコーヒー 御飯、シルバーの蒲焼き、南瓜煮、筍と路の炊き合わせ、キャベツのレモン酢和え、みそ汁 484kcal	9 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 四季のお茶講座 インスタントコーヒー 御飯、チキンのトマト煮込み、ふんわり卵えびあんかけ、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草の白和え、中華スープ 543kcal	10 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 植物講座 あじさい 御飯、ホッケの幽庵焼き、厚揚げのおかか煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、昆布豆、すまし汁 518kcal	11 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 父の日音楽鑑賞会 父に捧げる歌特集 御飯、イワシハンバーグ、けんちん煮、春菊の胡麻和え、フルーツみつ豆、みそ汁 519kcal	12 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 父の日音楽鑑賞会 父に捧げる歌特集 御飯、豚の梅生姜焼き、ふくら高野の合わせ煮、菜の花のおかか和え、冬瓜とベーコンのスープ煮、みそ汁 553kcal
13	14 レモン ★☎🎵 御陵前介護士の 季節の文香 レモン 御飯、タチウオのから揚げ、木の葉南瓜、大根菜とジャコ炒り煮、ミモザサラダ、コンソメスープ 627kcal	15 レモン 📄★☎🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 高浜虚子 ハヤシライス、ビーンズサラダ、抹茶パバロア 663kcal	16 レモン ★☎🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング サラダクレープ 御飯、サバの甘酢あんかけ、おでん風煮、小松菜のピーナッツ和え、キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え、みそ汁 641kcal	17 レモン ★☎🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング サラダクレープ 焼うどん(しょうゆ味)、さつま芋とレーズンの煮物、いんげんのツナマヨ和え 419kcal	18 レモン ★☎🎵 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 御飯、ヒレカツ、じゃが芋の味噌煮、ほうれん草のピーナッツ和え、大根サラダ、コンソメスープ 593kcal	19 レモン ★☎🎵 西岡介護士の 音楽講座 バラが咲いた 親子丼、さつま芋のバター風味炒め、チンゲン菜のしらす和え、みそ汁 539kcal
20	21 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前美術部の カラーシールアート 雨 冷やし梅かつおうどん、白菜とミンチの炒め物、豆乳デザート 433kcal	22 緑茶の湯 ★☎🎵 野村看護師の 健康講座 膝関節痛 御飯、サワラのレモン蒸し、炒り豆腐、ひじきと大根の煮物、ハムとキャベツのマリネ、みそ汁 495kcal	23 緑茶の湯 ★☎🎵 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 御飯、鶏の唐揚げ、スパゲティナポリタン、いんげんのピーナッツ和え、菜の花の白和え、コンソメスープ 651kcal	24 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の セルフセラピー 笑いヨガ 桜えび炊き込みご飯、サケのバター醤油風味焼き、ジャーマンポテト、筍と路の炊き合わせ、キャベツの甘酢和え、みそ汁 517kcal	25 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト ハニカムタイルのコースター ビーフカレー、牛蒡の辛子マヨ和え、アロエフルーツミックス、きゅうり漬け 597kcal	26 緑茶の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト ハニカムタイルのコースター 御飯、ホッケの味噌焼き、南瓜のそぼろ煮、キャベツとさつま揚げの煮浸し、胡瓜と穴子の胡麻酢和え、コンソメスープ 476kcal
27	28 レモン ★☎🎵 西岡介護士の 音楽講座 バラが咲いた 御飯、ブラチキン、さつま芋の彩り煮、チンゲン菜の中華煮、いんげんのドレッシング和え、中華スープ 549kcal	29 レモン ★☎🎵 御陵前介護士の 脳トレ講座 ことわざ 御飯、タチウオの和風ソース、桜えびしんじょの炊き合わせ、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草の白和え、みそ汁 597kcal	30 レモン ★☎🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 高浜虚子 散らし寿司、筍 佐煮、ライチジュレ、すまし汁 475kcal	6月の行事ピックアップ! 6/23(水) 社交ダンス 音楽に合わせてステップを踏みながら一緒に踊りましょう。 6/11(金)・12(土) 父の日音楽鑑賞会 一緒に歌って父の日をお祝いしましょう。		

※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。

6月のお風呂

緑茶の湯

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30日はハーフタイムデーです。1年のちょうど半分を迎える日ということで昔から節目とされており、神道においては「夏越の祓」の日でもあります。京都では、この日にあわせて、氷のかけらを模した三角形のういろうに邪気払いの小豆をのせたお菓子「水無月」を食べる風習があるのだそうです。6月に6月という名前のお菓子を食べるというのは、なんだか風流ですね。



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>

