

Oak Club Report

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.Y 様



K.M 様



S.Y 様



N.M 様



Event

御陵前のイベントレポート

父の日音楽鑑賞会

父の日にちなんで、父に捧げる歌と父の日特製プチケーキでお祝いしました。男っぽい曲の「王将」や父に捧げる曲を一緒に歌われました。最後は「河内おとこ節」を手拍子ありで大合唱して盛り上がりました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

季節のクッキング

今月は「サラダクレープ」作りに挑戦しました。生地を丸く大きくお玉で広げていくのも様になっておられましたよ。クリームの甘いクレープではなく、ツナとレタスのおかずクレープに驚かれていましたが、「美味しい!」と出来上がりに大満足のご様子でした。



カラーシールアート

今回は「雨」を題材にして丸シールを台紙に貼っていきました。丸シールを貼っていくと雨のしずくが表現できました。「意外と貼るの難しいね〜」とおっしゃりながらも集中して取り組み、指先の運動と脳の活性化にもなりました。



大人の写字講座

今回は高浜虚子の一句をご紹介します。色が変化していく紫陽花など俳句の意味を想像しながら筆ペンでなぞり書きされました。指先と脳はつながっているそうです。書くことは、細やかな指先の運動になり、脳へと心地よい刺激が加わりますよ。



令和3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)	
	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	7月の行事ピックアップ! 7/19(月)・24(土) ダンス講座 毎年恒例のフラダンスに挑戦します。			1 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前美術部の カラーシールアート 七夕 赤飯、アカウオの煮付、里芋の田舎煮、茄子とオクラの辛子和え、キャベツの胡麻酢和え 498kcal	2 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 季節の文香 ジュニパー 肉入りたぬきそば、南瓜コロケ、四色なます 575kcal	3 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 四季のお茶講座 コーン茶 御飯、サバの照り焼き、豆腐の柚子あんかけ、チンゲン菜の辛子和え、なめこおろし和え 552kcal
4	5 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 四季のお茶講座 コーン茶 御飯、オムレツ(ミートソース)、さつま芋とレーズンの煮物、二色和え、大根とカニカマの酢の物 517kcal	6 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 西岡護士士の 音楽講座 少年時代 御飯、海鮮八宝菜、卵の花、ほうれん草のピーナッツ和え、アセロラジュレ 511kcal	7 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前美術部の カラーシールアート 七夕 七夕そうめん、豆腐の肉そぼろあんかけ、ブロッコリーサラダ、抹茶パフロア 460kcal	8 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 大人の写字 山口青郎 御飯、アジの煮付け、枝豆豆腐の炊き合わせ、あさりのしぐれ煮、大根の柚子ドレサラダ 504kcal	9 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 野村看護師の 健康講座 熱中症 カツカレー、春雨とハムのソテー、みかん缶 593kcal	10 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の セルフセラピー 笑いヨガ 御飯、アカウオの西京焼き、ふっくら高野の合わせ煮、鶏と菜の花の和え物、人参とわかめの胡麻酢和え 507kcal	
11	12 ジュニパー ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング フルーツ白玉あんみつ 御飯、タチウオの唐揚げ、マカロニソテー、ほうれん草のごまだし和え、杏仁豆腐 716kcal	13 ジュニパー ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング フルーツ白玉あんみつ ハヤシライス、大根葉とジャコの炒り煮、カリフラワーのマリネ 503kcal	14 ジュニパー ★ ☕ 🎵 西岡護士士の 音楽講座 少年時代 御飯、サバのみりん漬け、さつま芋のバター風味炒め、小松菜の土佐和え、大根さくら漬け 578kcal	15 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 夏の音楽鑑賞会 思い出の夏の曲 御飯、鶏のおろし煮、マカロニトマトソテー、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物 637kcal	16 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 夏の音楽鑑賞会 思い出の夏の曲 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、里芋の田舎煮、小松菜のおかか和え、ツナマカロニサラダ 557kcal	17 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前美術部の なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 焼きそば、厚焼き玉子、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え 510kcal	
18	19 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前ダンス部の ダンス講座 座ってできるフラダンス かに玉風あんかけ丼、白菜とミンチの炒め物、ごぼうサラダ 594kcal	20 薔薇の湯 🗂️ ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 植物講座 ひまわり 御飯、ブリの利休焼き、四色豆腐、五目ひじき、なめこおろし和え 509kcal	21 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 季節のクラフト 貼り絵 うちわ 御飯、炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き、五目炒り玉子、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え 640kcal	22 薔薇の湯 海の日 ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 季節のクラフト 貼り絵 うちわ ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 532kcal	23 薔薇の湯 スポーツの日 ★ ☕ 🎵 御陵前美術部の なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、アジの梅煮、南京のいとこ煮、春菊のお浸し、もずく酢 479kcal	24 薔薇の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前ダンス部の ダンス講座 座ってできるフラダンス 御飯、グリルチキン、卵の花、茄子とオクラのおかか和え、長芋の梅肉かけ 637kcal	
25	26 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の セルフセラピー 笑いヨガ 御飯、牛肉とほうれん草の炒め物、ごま南京煮、いんげんと竹輪の和え物、みかん缶 539kcal	27 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 季節の折形講座 お盆玉 御飯、タチウオのバター醤油風味焼き、大豆五目煮、春菊のおかか和え、柚子大根 530kcal	28 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 大人の写字 山口青郎 うなぎ入り散らし寿司、ひじき煮、アロエフルーツミックス 446kcal	29 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 季節の文香 ジュニパー 御飯、ポークチャップ、南京煮、ブロッコリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え 523kcal	30 ジュニパー ★ ☕ 🎵 御陵前護士士の 植物講座 ひまわり 高菜ご飯、アジの南蛮漬、さつま芋と昆布の煮物、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ 559kcal	31 ジュニパー ★ ☕ 🎵 野村看護師の 健康講座 熱中症 豚丼、いんげんの甘辛煮、カリフラワーのマリネ 517kcal	

※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。 ※メニューには全てスープがつきます。

7月のお風呂

薔薇の湯



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

ジュニパー



冷えと湿気を取り除き、冷えて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

今年の7月カレンダーが例年と少し違っていることに、皆様もうお気づきでしょうか？そう、実はオリンピック開催日にあわせて国民の休日が移動しているのです。7月19日ははずだった海の日、10月11日ははずだったスポーツの日は7月22日へ、10月11日ははずだったスポーツの日は7月23日へ、それぞれ移動しています。コロナの影響で、当初の予定どおりとはいかなかったのが残念ですね。



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>

