

# Oak Club Report

## Happy Birthday

7月にお誕生日を迎えた皆様の  
这一年が幸福と健康に満ちた  
日々でありますように。



U.Y 様



O.C 様



N.H 様



H.K 様



Y.M 様



## Event

### ■ 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。



## Activity

### 御陵前のアクティビティ紹介

### ■ セルフセラピー

今回は「笑いヨガ」にチャレンジしました。初めは硬い表情でしたが、周りの方が笑うと笑いが伝染して大きな笑いになりました。「わっははははは」とたくさん声を出して笑顔で笑い合っておられました。



### ■ 季節のクラフト

「貼り絵うちわ」作りにチャレンジしました。金魚の絵柄をハサミで丁寧に切って、糊でうちわに貼りました。どこに配置するか考えたり、指先を使うことで脳も活性化されますよ。



### ■ 健康講座

野村看護師から「熱中症」の予防と対策をお話させて頂きました。マスクと熱中症についての話に特に興味を持って聞いておられました。小まめな水分補給、食事をしっかり取る、日ごろから運動をするなど予防方法をしっかりと確認されました。



# 令和3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)
1	2 ブルメリア ★☕️🎵	3 ブルメリア ★☕️🎵	4 ブルメリア ★☕️🎵	5 ブルメリア ★☕️🎵	6 ブルメリア ★☕️🎵	7 ブルメリア ★☕️🎵
	御陵前介護士の <b>南国の歌鑑賞会</b> 南国の歌特集 冷やし中華、姫こうやの 炊き合わせ、ほうれん草 のお浸し、杏仁豆腐 571kcal	御陵前介護士の <b>南国の歌鑑賞会</b> 南国の歌特集 御飯、水餃子鍋、貝と根 菜の五目煮、大根の柚香 漬け 499kcal	御陵前介護士の <b>季節の文香</b> ブルメリア 御飯、メバルの煮付け、 筑前煮、オクラの胡麻和 え、キャベツの甘酢和え 446kcal	御陵前介護士の <b>四季のお茶講座</b> レモネード 御飯、チキン南蛮タルタ ルソース、桜えびしんじ ょの炊き合わせ、小松 菜とじゅこの和え物、胡 瓜のピリ辛漬け 659kcal	御陵前介護士の <b>四季のお茶講座</b> レモネード ビーフカレー、菜の花の くるみ和え、南瓜サラダ、 つぼ漬け 624kcal	御陵前介護士の <b>大人の字写講座</b> 久保田万次郎 御飯、牛肉と筍のオイス ターネス炒め、り芋の ごま味噌煮、ひじきと大 豆の煮物、コーンとツナ のサラダ 589kcal
8 山の日	9 朝顔の湯 振替休日 ★☕️🎵	10 朝顔の湯 ★☕️🎵	11 朝顔の湯 ★☕️🎵	12 朝顔の湯 ★☕️🎵	13 朝顔の湯 ★☕️🎵	14 朝顔の湯 ★☕️🎵
	御陵前介護士の <b>なぞり絵講座</b> 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、鶏の唐揚げ、豆腐 の柚子あんかけ、三色 ピーマンとジャコの当座 煮、抹茶ババロア 677kcal	御陵前介護士の <b>季節の文香</b> ブルメリア 御飯、秋サケの南蛮漬け、 南瓜シューまい、白菜と 竹輪の和え物、ほうれん 草のソテー 591kcal	御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 座ってできるフラダンス 散らし寿司、さつま芋の レモン煮、キャベツと鶏 肉の胡麻ドレサラダ 612kcal	野村看護師の <b>健康講座</b> 汗疹 御飯、サワラのバター醤 油風味焼き、スペガティ ナポリタン、菜の花の胡 麻よごし、黒豆 578kcal	西岡介護士の <b>音楽講座</b> 夏の思い出 焼うどん（しょうゆ味）、 さつま芋の煮しめ、牛蒡 の辛子マヨ和え 334kcal	御陵前美術部の <b>カラーシールアート</b> かき氷 御飯、鶏肉の山賊焼き、 南瓜煮、おろし煮、 白菜のレモン酢和え 689kcal
15	16 ブルメリア ★☕️🎵	17 ブルメリア ☛ ★☕️🎵	18 ブルメリア ★☕️🎵	19 ブルメリア ★☕️🎵	20 ブルメリア ★☕️🎵	21 ブルメリア ★☕️🎵
	御陵前介護士の <b>大人の字写講座</b> 久保田万次郎 御飯、タラの照り焼き、 白菜とミニチの炒め物、 荀と蕗の炊き合わせ、フ ルーツミックス 439kcal	御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 座ってできるフラダンス 夏野菜カレー、カリフラ ワーのマリネ、わかめの 中華ドレ和え 566kcal	プロダンサー指導の <b>社交ダンス</b> 花岡ダンススタジオ 花岡先生 御飯、サワラのレモン蒸 し、たけのこ焼売、チン ゲン菜のしらす和え、オ ニオンサラダ 539kcal	西岡介護士の <b>音楽講座</b> 夏の思い出 御飯、ブルゴギ風、南瓜 コロッケ、春菊の胡麻和 え、みかん缶 658kcal	御陵前美術部の <b>カラーシールアート</b> かき氷 御飯、アカウオの煮つけ、 がんもの含め煮、小松菜 のビーナッツ和え、ビ ーンズサラダ 539kcal	御陵前介護士の <b>脳トレ講座</b> 色読みで脳トレ 御飯、鶏肉のクリーム煮、 じゃが芋のコンソメ煮、 プロッコリーのおかか和 え、杏仁豆腐 534kcal
22	23 朝顔の湯 ★☕️🎵	24 朝顔の湯 ★☕️🎵	25 朝顔の湯 ★☕️🎵	26 朝顔の湯 ★☕️🎵	27 朝顔の湯 ★☕️🎵	28 朝顔の湯 ★☕️🎵
	ダンス ♪ フェスティバル ♪ シーフードカレー、れん こんの金平、桃ゼリー 542kcal	御陵前美術部の <b>なぞり絵講座</b> 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、アジの塩焼き、桜 えびしんじょの炊き合 せ、いんげんの胡麻和 え、ごぼうサラダ 486kcal	野村看護師の <b>健康講座</b> 汗疹 御飯、鶏ハラミのポン酢 煮、マカロニトマトソ テー、小松菜のおかか和 え、うぐいす豆 562kcal	御飯、揚げ茄子と人参の 煮物、鶏肉のみぞれ和え 573kcal	料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> 明石焼き風 御飯、ミックスフライ、 ヘルシーチンジャオ、菜 の花の胡麻よごし、キャ ベツのフレンチ風サラダ 683kcal	料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> 明石焼き風 御飯、サバの照り焼き、 豆腐の柚子あんかけ、チ ングン菜の辛子和え、な めこおろし和え 489kcal
29	30 ブルメリア ★☕️🎵	31 ブルメリア ★☕️🎵	記号の見方	8月の行事ピックアップ!	8/23(月) ダンスフェスティバル	
	御陵前介護士の <b>季節のクラフト</b> ビーズデコージュ 御飯、オムレツ（ミート ソース）、さつま芋の彩 り煮、二色和え、大根と カニカマの酢の物 519kcal	御陵前介護士の <b>季節のクラフト</b> ビーズデコージュ 御飯、海鮮八宝菜、変わ りだし巻き玉子、オクラ のおかか和え、アセロラ ジュレ 664kcal	太陽をたくさ ん浴びて育つ たブルメリア の香りは、女 性を元気にす る効果効能を 持っています。	★ 体操・機能訓練 ☕️ ティータイム 🎵 カラオケ ☛ 理容師来所の日	花岡講師を お招きします。 華麗なステップを お楽しみください。 	フラダンスから 炭坑節まで、 色々な踊りを 一緒に楽しみましょ う。 

※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「ブルメリア」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。

## 8月のお風呂



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



## 編集部コラム

太陽をたくさ  
ん浴びて育つ  
たブルメリア  
の香りは、女  
性を元気にす  
る効果効能を  
持っています。

夏もさかりとなり、花火の季節がやってきましたね。例年ならば各地で花火大会が行われる頃ですが、日本三大花火大会とはどの大会を指すかご存じでしょうか。うちふたつは毎年8月に開催されていましたが、残念ながら今年はどちらも開催を見送る方針となっています。また立派な花火を見られる日が待ち遠しいですね。



デイサービス オーク俱楽部 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>

