

# Oak Club Report

## 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。



T.A 様



S.I 様



M.K 様



T.K 様



K.T 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の日に捧げる感謝の歌でお祝いしました。ご存じの曲が流れると自然に口ずさまれていました。「懐かしいね～」と昔を思い出しておられました。



### 四季のお茶講座

この季節ならではの「新茶」をご紹介しました。新茶のおいしい淹れ方や豆知識を熱心に学ばれました。最後に香りや旨味、甘み、きめ細かく柔らかい苦みの新茶を味わっておられました。



## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### 防災講座

恒例の防災訓練を行いました。座学では、この数年で自宅でもよく使用するようになったアルコールスプレーの取り扱い方もお話しました。使い方を気を付けないと火事になることに驚かされていました。避難訓練では、初期消火・通報・避難誘導をご利用者様にもご協力いただきました。



### スクラッチアート

今回はお手本を見ながらアジサイの絵を専用の台紙に削っていきました。削ると虹色の線が出てくるので「色がでてきたよ」と驚かれながら、完成まで取り組まれました。



### 季節の文香講座

今回は「ローズ」のアロマオイルについてお話ししました。ローズの効果効能をプリントを見ながら真剣に聞いておられました。最後にコットンにローズのアロマオイルを染み込ませ、折り紙でたとう包みにして文香を作りました。ローズの香りは女性のご利用者様に好評でした。



# 令和4年6月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	
	<b>6月の行事ピックアップ!</b> <b>6/3(金)・4(土)</b> <b>父の日音楽鑑賞会</b> 一緒に歌って 父の日をお祝いしましょう! 		<b>1</b> レモン  御陵前介護士の 季節の文香講座 レモン 赤飯、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、すまし汁 606kcal	<b>2</b> レモン  御陵前介護士の 四季のお茶講座 なた豆茶 きつねうどん(関西風)、じゃが芋コロッケ、鶏肉のみぞれ和え 543kcal	<b>3</b> レモン  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、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、コンソメスープ 648kcal	<b>4</b> レモン  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、サバの照焼き、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、中華スープ 538kcal	
5	<b>6</b> 緑茶の湯  絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 暑中見舞い 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、みそ汁 529kcal	<b>7</b> 緑茶の湯  野村看護師の 健康講座 嗅覚障害 御飯、海鮮八宝菜、ねぎ入りだし巻き玉子、オクラのおかか和え、アセロラジュレ、みそ汁 585kcal	<b>8</b> 緑茶の湯  御陵前介護士の 四季のお茶講座 なた豆茶 焼きそば、ハムと玉ねぎの玉子とじ、小松菜の柚子和え、白花豆 572kcal	<b>9</b> 緑茶の湯  御陵前介護士の カラーシールアート セタ 御飯、アジの煮付け、枝豆豆腐の炊き合せ、あさりのしぐれ煮、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 518kcal	<b>10</b> 緑茶の湯  西岡介護士の 音楽講座 バラが咲いた 散らし寿司、大根の鶏そぼろあんかけ、三色豆、すまし汁 662kcal	<b>11</b> 緑茶の湯  御陵前介護士の 大人の写字講座 夏目漱石 御飯、イワシ生姜煮、ふくら高野の合せ煮、鶏と菜の花の和え物、人参とわかめのごま酢和え、すまし汁 555kcal	
12	<b>13</b> レモン  野村看護師の 健康講座 嗅覚障害 御飯、カレイの唐揚げ(しょうゆ味)、マカロニソテー、ほうれん草のごまだし和え、杏仁豆腐、コンソメスープ 640kcal	<b>14</b> レモン  御陵前介護士の 手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 カツカレー、大根葉とジャコの炒り煮、さつま芋のサラダ、717kcal	<b>15</b> レモン  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、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、みそ汁 610kcal	<b>16</b> レモン  御陵前介護士の 季節の文香講座 レモン 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、みそ汁 530kcal	<b>17</b> レモン  御陵前介護士の 大人の写字講座 夏目漱石 桜えび炊き込みご飯、豚肉と茄子の味噌炒め、里芋の田舎煮、菜の花の辛子和え、刻みたくあん、すまし汁 607kcal	<b>18</b> レモン  西岡介護士の 音楽講座 バラが咲いた 中華丼、南瓜コロッケ、鶏肉のみぞれ和え、中華スープ 614kcal	
19	<b>20</b> 緑茶の湯  工芸好きスタッフの 季節のクラフト フラワーアレンジメント かに玉風あんかけ丼、白菜とミンチの炒め物、豆乳デザート、コンソメスープ 736kcal	<b>21</b> 緑茶の湯  工芸好きスタッフの 季節のクラフト フラワーアレンジメント 御飯、ブリの利休焼き、なめこ豆腐、五目ひじき、なめこおろし和え、すまし汁 532kcal	<b>22</b> 緑茶の湯  御陵前介護士の 手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 冷やし鶏天うどん、京合せ、茹と油揚げの煮物、キャベツのフレンチ風サラダ 588kcal	<b>23</b> 緑茶の湯  絵が得意なスタッフの なぞり絵講座 セタ ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 517kcal	<b>24</b> 緑茶の湯  料理好きスタッフの 季節のクッキング 猫パフェ 御飯、アジの梅煮、南瓜のいとこ煮、春菊のお浸し、もずく酢、みそ汁 495kcal	<b>25</b> 緑茶の湯  料理好きスタッフの 季節のクッキング 猫パフェ 御飯、鶏肉の炭火焼き風、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、長芋の梅肉かけ、コンソメスープ 645kcal	
26	<b>27</b> レモン  御陵前介護士の ダンス講座 椅子に座ってできるフラダンス 御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、ごま南瓜煮、チンゲン菜のしらす和え、みかん缶、コンソメスープ 575kcal	<b>28</b> レモン  絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 暑中見舞い 御飯、ホッケの味噌焼き、大豆五目煮、春菊のおかか和え、柚子大根、みそ汁 440kcal	<b>29</b> レモン  絵が得意なスタッフの なぞり絵講座 セタ 御飯、クリームシチュー、キャベツとウインナーのソテー、ほうれん草のわさび和え、アロエフルーツミックス 560kcal	<b>30</b> レモン  御陵前介護士の 脳トレ講座 難読漢字クイズ 御飯、ポークチャップ、南瓜煮、ブロッコリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え、すまし汁 563kcal	<b>6/15(水)</b> <b>社交ダンス</b>  花岡講師をお招きしての講座です。音楽のリズムにのって楽しくステップを踏みましょう。		<b>記号の見方</b>  体操・機能訓練  ティータイム  カラオケ  理容師来所の日

※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。

<b>6月のお風呂</b> <b>緑茶の湯</b> 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へ導きます。	<b>6月のアロマミスト</b> <b>レモン</b> 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。	<b>編集部コラム</b> 間もなく梅雨が到来し、気候もどんどん夏に近づいてきます。長袖から半袖へ衣替えするいい機会ですね。衣替えの起源は平安時代にまで遡ります。気候の変化に合わせて衣服を変えるだけではなく、心身の穢れを除く「物忌み」に伴う祓えの行事だったとも。他にも暑気払いや夏越の大祓など、来る夏へ向けた準備を意味する行事が多い6月。今年の夏を元気に過ごすために今から準備を始めてみてはいかがでしょうか。
---	---	---