

# Oak Club Report

## Happy Birthday

7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。



Y.U 様



C.O 様



Y.T 様



H.N 様



K.H 様

## Event

御陵前のイベントレポート

### ■ お誕生日会

7月生まれの方をスタッフの心を込めたメッセージを添えたお誕生日カードでお祝いをしました。他利用者様からの「おめでとう!」とお祝いの言葉に、にっこり笑顔が満開でした。



### ■ 季節のクラフト



今回は「壁掛けアクリルライト」作りに挑戦しました。シールのバランスや配置を考えながら、指先を使ってシールを貼っておられます。それぞれ、趣のある素敵なライトが完成しました。ぜひご自宅に飾ってくださいね。

### ■ 健康講座

熱中症は日々の予防が大切です。看護師より予防法と対処法をわかりやすくお話ししました。皆さま、プリントをご覧になりながら熱心にメモを取ったりされていました。3択クイズでさらに熱中症に対する知識を深めておられます。今夏も十分な対策を行いましょう!



### ■ 季節のクッキング



「おやきのカレー風味」作りにチャレンジしました。生地を薄く小判型にのぼすのがポイントです。手のひらを上手に使いながら生地をのぼして、中にカレーを入れて包みました。ホットプレートでじっくり焼いて出来上がりです。生地ほんのりとした甘さとカレー味は相性抜群で大好評でした。

### ■ なぞり絵講座

金魚鉢の下絵を筆ペンでなぞっていきました。下絵をなぞることに没頭すると脳が解放され、無意識に溜まってしまったストレスを軽減し、自律神経を本来の姿に整えてくれる効果がありますよ。涼しげな作品が出来上がりました。



日本茶講座

〜日本茶のおいしい淹れ方〜

銘茶 (株)角野商店

【開催日】  
八月十八日(木) 御陵前  
八月十九日(金) 岸里  
八月二十六日(金) 林寺

お茶屋さんが本気で作った「抹茶菓子」と「冷茶」をお楽しみいただきます

# 令和4年8月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)		
	1 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 四季のお茶講座 レモネード 赤飯、サワラの塩焼き、 さつま芋の彩り煮、 二色和え、豆乳デザート、 みそ汁 495kcal	2 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 脳トレ講座 物の数え方 冷やし中華、厚揚げと大 根煮、オクラのおかか和 え、アセロラジュレ 522kcal	3 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 季節の折形講座 お盆玉袋 御飯、メンチカツ、カリ フラワーのクリーム煮、 冬瓜の冷やし鉢、ほうれ ん草のソテー、コンソメ スープ 509kcal	4 プルメリア ★🎵🎶 西岡介護士の 音楽講座 ふるさと 御飯、アジの煮付け、枝 豆腐の炊き合せ、あさ りのしぐれ煮、大根の袖 子ドレスサラダ、みそ汁 461kcal	5 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 季節の文香 プルメリア 散らし寿司、じゃが芋コ ロケ、三色豆、 すまし汁 764kcal	6 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の カラーシールアート 中秋の名月 御飯、アカウオの西京焼 き、ふっくら高野の合せ 煮、鶏と菜の花の和え物 大根の袖香漬け、すまし 汁 488kcal		
7	8 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の なぞり絵講座 中秋の名月 御飯、カレーの唐揚げ (しょうゆ味)、マカロニ ソテー、ほうれん草のナ ムル、杏仁豆腐、コンソ メスープ 594kcal	9 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 四季のお茶講座 レモネード ハヤシライス 春菊とイカのぬた カリフラワーのマリネ 575kcal	10 朝顔の湯 ★🎵🎶 西岡介護士の 音楽講座 ふるさと 御飯、サバのみりん漬け、 さつま芋のバター風味炒 め、ほうれん草の三色和 え、大根さくら漬け、 みそ汁 554kcal	11 朝顔の湯 ★🎵🎶 山の日 野村看護師の 健康講座 怒りの傾向 御飯、鶏のおろし煮、茄子と 牛ひき肉のトマト煮、チンゲ ン菜の胡麻和え、キャベツ とわかめの味噌マヨネーズ 和え、みそ汁 580kcal	12 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 大人の写字講座 山口哲子 御飯、厚揚げの五目炒め、 かに焼売、大根葉とジャ コのコの炒り煮、ツナマカロ ニサラダ、コンソメスー プ 652kcal	13 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 季節の文香 プルメリア 御飯、牛肉の甘酢炒め、 南瓜コロケ、チンゲン 菜の中華煮、鶏肉のみぞ れ和え、中華スープ 725kcal		
14	15 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 南国の音楽鑑賞会 南国の歌特集 デミかつ丼、スパゲティ ナポリタン、ごぼうサラ ダ、コンソメスープ 723kcal	16 プルメリア 🗣️★🎵🎶 御陵前介護士の なぞり絵講座 中秋の名月 御飯、プリの利休焼き、 四色豆腐、五目ひじき、 うずら豆、すまし汁 580kcal	17 プルメリア ★🎵🎶 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、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、 コンソメスープ 621kcal	18 プルメリア ★🎵🎶 お茶の専門店角野商店の 日本茶講座 お茶の美味しい淹れ方 ポークカレー、オクラの おかか和え、福神漬、 黄桃缶 510kcal	19 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 季節のクラフト ビーズデコージュ かき揚げそば、南瓜 シューマイ、金平ごぼう、 アセロラジュレ 578kcal	20 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 季節のクラフト ビーズデコージュ 御飯、鶏肉の炭火焼き風、 春雨とそぼろの中華炒め、 茄子とオクラの辛子和え、 菜の花のゴママヨサラダ、 みそ汁 659kcal		
21	22 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 御飯、豚肉のみぞれ煮、 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 495kcal	23 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の ダンス講座 座ってできるフラダンス 御飯、アカウオの香味 ソース、大豆五目煮、春 菊のおかか和え、キャベ ツとツナのサラダ、みそ 汁 457kcal	24 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 季節のクッキング スティックお好み焼き 夏野菜カレー、じゃが芋 コロケ、ほうれん草の わさび和え、杏仁豆腐 705kcal	25 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 季節のクッキング スティックお好み焼き 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、白菜の袖 子香和え、すまし汁 561kcal	26 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の カラーシールアート 中秋の名月 御飯、アジの南蛮漬け、 さつま芋と昆布の煮物、 春菊の胡麻和え、彩り ソーサー風サラダ、みそ 汁 565kcal	27 朝顔の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 大人の写字講座 山口哲子 豚丼、いんげんの甘辛煮、 マカロニサラダ、 コンソメスープ 534kcal		
28	29 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 脳トレ講座 物の数え方 御飯、鶏のさっぱり煮、 厚焼き玉子、菜の花のく のみ和え、ハムとキャベ ツのマリネ、すまし汁 604kcal	30 プルメリア ★🎵🎶 御陵前介護士の 南国の音楽鑑賞会 南国の歌特集 御飯、水餃子鍋、さつま 芋とレーズンの煮物、 ツナマカロニサラダ 627kcal	31 プルメリア ★🎵🎶 野村看護師の 健康講座 怒りの傾向 御飯、照焼豆腐ハンバー グ、筑前煮、オクラの胡 麻和え、キャベツの甘酢 和え、みそ汁 508kcal	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		昼食メニューの見方 昼食メニューはメイン 料理、小鉢2品を紹介 しています。その他、み そ汁、すまし、スープの いずれかと、ご飯が付 きます。 ※カロリー表示にご飯 は含まれていません。		8月の行事ピックアップ! 8/18(木)「日本茶講座」 お茶の専門家の角野商店様 をお招きしての日本茶講座で す。「お茶の美味しい淹れ方」 を学びましょう! 8/23(火)「ダンス講座」 毎年恒例のフラダンスに挑戦 しましょう!おやつはカクテル ドリンクをご用意します。ハワ イの雰囲気を感じましょう。

※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「プルメリア」をお楽しみください。

## 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



太陽をたくさん浴びて育ったプルメリアの香りは、女性を元気にする効果効果を持っています。

## 編集部コラム

今の時期がおいしい「スイカ(西瓜)」は実は『野菜』に分類されるってご存じですか? スイカは正式にはつる性の瓜科植物なので、本来であれば野菜の扱いをされるべきなのですが、みなさんの食べ方や市場での扱いから果物として扱われています。野菜でも果物でも甘くておいしいからいいですよ!



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>

