

# 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



K.T 様



A.M 様



F.K 様

## Event

御陵前のイベント紹介

### ■ ライブキッチンスタイルで頂く「宮崎牛のビフテキ」

南海グリルにビフテキを食べに行きました。ライブキッチンスタイルで、甘みよく風味豊かな宮崎牛を調理してもらい、匂いだけでなく目でも食事を堪能することができました。フランベの瞬間は、目の前で上がる大きな炎に驚かれていましたが、柔らかく焼き上がった肉を心ゆくまで堪能することができました。



### ■ 駅弁で旅行気分を味わう

旅のお供に欠かせない『駅弁』は旅行の楽しみのひとつですね。御陵前に居ながら旅行気分を味わっていただくため、特産品や地の物を食材に作られた『駅弁』を堪能されました。今回は温めることのできる駅弁もご用意し、アツアツをお楽しみいただきました。



## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### ■ 紫陽花の花びらキーホルダー

「花びらキーホルダー」を作りました。指先を使ってキーホルダーキットに紫陽花の花びらやパールビーズを入れていきました。素敵なお花は、どちらから見ても色鮮やかでした。お名前シールを貼って完成です。ぜひ、鞆につけてくださいね!



※写真撮影の際はマスクを外しております。

## 初夏の日帰り旅行

関西の迎賓館 奈良ホテルでのお食事会

**旅行日: 6月18日(日)**

関西の迎賓館、奈良ホテルへのバスツアーです。  
ホテルにある「三笠」にて、フランス料理をお楽しみください。  
お食事の後は、東大寺大仏殿の拝観を予定しています。  
(往復15分ほど歩きます)

※申込締切は6月8日(木)まで。  
※旅行代金は介護度別となっています。詳しくはスタッフまで申し出ください。

# 令和5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)
<b>昼食メニューの見方</b> 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。		<b>6月の行事ピックアップ!</b> <b>6/26(月) 日本茶について</b> 6月26日(月)はお茶の専門店 角野商店様をお招きして『日本茶について』を教えてください。美味しいお茶も一緒にご堪能下さい!		<b>1 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の アロマ文香 レモン 赤飯、鶏肉のクリーム煮、和風スパゲティ、小松菜の土佐和え、ひとくち焼いも風、コンソメスープ 621kcal	<b>2 レモン</b> ☆☎🎵 西岡介護士の ピアノと歌う パラがさいた 御飯、白身魚のフライ(オーロラソース)、蓮根と里芋のおかか煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、フルーツミックス、コンソメスープ 567kcal	<b>3 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 初夏の絵手紙 御飯、鶏のさっぱり煮、ヘルシーチンジャオ、春菊の胡麻和え、南瓜サラダ、すまし汁 584kcal
4	<b>5 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 脳カトレーニング 難読駅名クイズ 御飯、えびカツ、さつま芋の煮しめ、わかめの中中華ドレ和え、ブロッコリーサラダ、すまし汁 542kcal	<b>6 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 大人の写字 高浜虚子 きのコカレー キャバツと焼豚のソテー カリフラワーのマリネ 503kcal	<b>7 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の アロマ文香 レモン 御飯、サバの照焼き、茄子と牛ひき肉のトマト煮、白菜と揚げの煮浸し、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 615kcal	<b>8 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の ダンス 座ってできるダンス 肉そば さつま芋のバター風味炒め 大根とハムの中華ドレサラダ、黒豆 677kcal	<b>9 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の クッキング どうぶつパフェ 御飯、さわらの塩焼き、大豆コンソメ煮、小松菜の胡麻和え、アロエフルーツミックス、すまし汁 484kcal	<b>10 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の クッキング どうぶつパフェ 御飯、バーベキューチキン、春雨とハムのソテー、青菜と鮭の焼浸し、白花豆、コンソメスープ 615kcal
11	<b>12 レモン</b> ☆☎🎵 野村看護師の 健康セミナー 梅雨はコレに注意! 御飯、鶏肉の唐揚げ、おでん風煮、オクラのおかか和え、黄桃缶、みそ汁 624kcal	<b>13 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 脳カトレーニング 難読駅名クイズ 御飯、シルバーの蒲焼き、さつま芋の彩り煮、筍と莖の炊き合せ、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え、すまし汁 486kcal	<b>14 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 父にささげる歌 冷やし梅かつおうどん 海老焼売 こんにゃくの炒め煮 マスカットゼリー 432kcal	<b>15 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 ウーロン茶 御飯、アジの揚げ浸し、木の葉南瓜、春菊のおかか和え、ピーンズサラダ、みそ汁 579kcal	<b>16 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 父にささげる歌 シーフードカレー さつま芋のレモン煮 キャバツと鶏肉の胡麻ドレサラダ 498kcal	<b>17 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 御飯、鶏の揚げ煮、カリフラワーのクリーム煮、小松菜のピーナツ和え、大根の柚香ドレサラダ、みそ汁 662kcal
18	<b>19 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント 桜えび炊き込みご飯 メンチカツ、ジャーマンポテト、ほうれん草のごまだし和え、鶏肉のみぞれ和え 571kcal	<b>20 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント 御飯、白身魚のきのこあんかば、さつま芋と昆布の煮物、チンゲン菜と蒲鉾の和え物、キャバツとカニカマのサラダ、中華スープ 416kcal	<b>21 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡先生 御飯、牛とじ煮、枝豆焼売、茄子のおろし煮、胡瓜とトマトの土佐酢和え、みそ汁 690kcal	<b>22 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 散らし寿司 里芋のごま味噌煮 うぐいす豆 すまし汁 545kcal	<b>23 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の ダンス 座ってできるダンス 御飯、アジの蒲焼き、さつま芋の煮しめ、大根とささみの和え物、マカロニサラダ、コンソメスープ 486kcal	<b>24 緑茶の湯</b> ☆☎🎵 西岡介護士の ピアノと歌う パラがさいた 焼きナポリタン カレーオムレツ いんげんのドレッシング和え、フルーツミックス 516kcal
25	<b>26 レモン</b> ☆☎🎵 角野商店のお茶講座 御飯、ポークチャップ、南瓜コロッケ、小松菜とエノキの和え物、白菜のレモン酢和え、中華スープ 551kcal	<b>27 レモン</b> ☆☎🎵 野村看護師の 健康セミナー 梅雨はコレに注意! 御飯、チキンとかぼちゃのシチュー、マカロニトマトソテー、ブロッコリーのおかか和え、ふじりんごゼリー 506kcal	<b>28 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 ウーロン茶 御飯、厚揚げとひき肉の坦々風炒め、じゃが芋のコンソメ煮、いんげんの胡麻和え、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 581kcal	<b>29 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の 大人の写字 高浜虚子 御飯、白身魚のレモンバターソテー、さつま芋の彩り煮、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁 453kcal	<b>30 レモン</b> ☆☎🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 初夏の絵手紙 牛丼 焼売 春菊のナムル 691kcal	<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。

## 6月のお風呂

### 緑茶の湯

蓬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

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月の花といえば紫陽花です。花の色は青やピンク、紫などいろんな色があります。花の色が違ふのは生育している土地の質によって変化するといわれ、酸性の土ならピンクや紫、アルカリ性の土なら青い花を咲かせると言われています。梅雨はどんより薄暗い日々が続きますが、紫陽花の姿を楽しむことができれば気分も晴れやかになりますね。

