

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。



S.U 様



Y.K 様



T.T 様



M.N 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 初夏の日帰り旅行 ～奈良の旅～

初夏の日帰り旅行は、奈良の旅を楽しみました。
たくさんの観光客の中、暑さと人の多さに圧倒されながら東大寺大仏殿を拝観されました。昼食では奈良ホテルでフランス料理のフルコースを召し上がり、
疲れを忘れる程の充実したバスツアーとなりました。



■ お茶の専門店「角野商店」のお抹茶を味わう

お茶の専門家「角野商店」様をお招きしました。
お抹茶について学びお抹茶を点てる体験をされました。
素敵なお茶道具を使った作法を楽しみ、味も格別だと喜ばれました。



7月の外食昼食会

暑い夏に打ち勝とう!

木曽路住之江公園店にて
鰻ひつまぶしのコース料理



開催日:7月28日(金)

岸里・御陵前・林寺/各12名様

料金:4,080円

お店の都合上、
お席は「**握りごたつ**」席のみとなります。

※写真はイメージです。料理の内容は当日変更となる場合がございます。
※申込後、7月21日以降にキャンセルした場合は、キャンセル料が発生します。

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 華やかなステップで社交ダンス

大好評の「社交ダンス」に花岡講師をお招きしました。
タンゴやワルツの曲のリズムを感じながら椅子に座って手拍子やステップを
楽しめました。
御陵前では、ダンス終了後に個別レッスンを行っています。優雅に堂々と踊る姿は、
プロ並みでしたよ!



※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和5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)
			7月の行事ピックアップ! 7/22(土) 堺すずめ踊り 『仲間揃連』様を招きし、 仙台と堺の絆の踊り「すずめ踊り」を 披露しますので、お楽しみ下さい!			1 ジュニパー 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 夏の花絵手紙 赤飯、豚肉の塩ダレ炒め、 キャベツと焼豚のソテー、 オクラのおかか和え、ごぼ うサラダ、コンソメスープ 554kcal
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。		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				
2	3 薔薇の湯 ★☎🎵 西岡介護士の ピアノと歌う 夏の思い出 御飯、鶏肉のレモンクリーム煮、ごま南瓜煮、落と揚げの煮物、黄桃缶、コンソメスープ 564kcal	4 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 手話歌 手話=手勢を感じる 御飯、ブリの利休焼き、大豆と竹輪の甘辛煮、大根葉とジャコの炒り煮、牛蒡の辛子マヨ和え、みそ汁 553kcal	5 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 アールグレイ 御飯、豚肉とキャベツのオイスターソース炒め、じゃが芋コロケ、葉の花のおかか和え、カリフラワーのマリネ、コンソメスープ 574kcal	6 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア 〇× Quiz 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、和風スパゲティ、茄子のしぎ焼き、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え、みそ汁 547kcal	7 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 七夕 七夕にまつわるトリビア 七夕そうめん かに焼売 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス 430kcal	8 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の ダンス 座ってできる dance 御飯、肉団子の酢豚風、炒り豆腐、チンゲン菜と清鮮の和え物、うぐいす豆、中華スープ 605kcal
9	10 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の クッキング 餃子の皮ピザ 御飯、水餃子鍋、さつま芋とレーズンの煮物、ハムとキャベツのマリネ 512kcal	11 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の クッキング 餃子の皮ピザ 御飯、アジの煮付け、ハムと玉ねぎの玉子とじ、いんげんと竹輪の和え物、大根の三杯酢和え、みそ汁 446kcal	12 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 初夏を感じる歌 ビーフカレー ひじきと枝豆のサラダ つば漬け ふじりんごゼリー 563kcal	13 ジュニパー ★☎🎵 野村看護師の 健康セミナー 熱中症 御飯、サーモンフライ、じゃが芋のうま煮、オクラの胡麻和え、わかめの青ドレサラダ、コンソメスープ 498kcal	14 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の 手話歌 手話=手勢を感じる かき揚げうどん 里芋の田舎煮 三色豆 489kcal	15 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ジュニパー 御飯、肉じゃが、おでん風煮、いんげんのドレッシング和え、白菜の生姜和え、みそ汁 564kcal
16	17 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の ダンス 座ってできる dance 御飯、鶏のハラミのボン酢煮、南瓜コロケ、チンゲン菜のしらす和え、白花豆、みそ汁 615kcal	18 薔薇の湯 🗣️★☎🎵 西岡介護士の ピアノと歌う 夏の思い出 御飯、牛肉と筍のオイスターソース炒め、枝豆焼売、菜の花の辛子和え、ポテトサラダ、コンソメスープ 616kcal	19 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 脳カトレーニング 日本一周 Quizの旅 御飯、ヒレカツ、じゃが芋のコンクリーム煮、揚げ茄子と人参の煮物、マスカットゼリー、みそ汁 581kcal	20 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 アールグレイ 御飯、イワン生姜煮、ふくら高野の合わせ煮、春菊のお浸し、刻みたくあん、みそ汁 438kcal	21 薔薇の湯 ★☎🎵 野村看護師の 健康セミナー 熱中症 御飯、鶏のおろし煮、マカロニソテー、青菜と鮭の焼浸し、みかん缶、すまし汁 566kcal	22 薔薇の湯 ★☎🎵 Event 堺すずめ踊り 『特別演舞』 Event 特別食 【お重ランチ】
23	24 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 夏の花絵手紙 御飯、サワラの幽庵焼き、筑前煮、ひじき煮、フルーツみつ豆、みそ汁 511kcal	25 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア 〇× Quiz 焼うどん(しょうゆ味) じゃが芋コロケ ブロッコリーとコーンのサラダ 464kcal	26 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の クラフト ピーズプレスレット 豚丼 大根葉とジャコの炒り煮 ピーズサラダ みそ汁 563kcal	27 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の クラフト ピーズプレスレット 御飯、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 590kcal	28 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 初夏を感じる歌 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和え、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 562kcal	29 ジュニパー ★☎🎵 御陵前介護士の 脳カトレーニング 日本一周 Quizの旅 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 556kcal
30	31 薔薇の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の マンスリー Flower 7月の花 御飯、えびカツ、さつま芋の煮しめ、わかめの中華ドレ和え、ブロッコリーサラダ、すまし汁 543kcal	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り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 今年の夏の「土用の丑の日」は7月30日です。日本では、古来より丑の日に「うの付く食べ物」を食べると縁起がよいとされ、うの付く食べ物食べて無病息災を願うという習わしがありました。7月30日には、ウナギや梅干しを夏バテ予防には是非いただきたいものですね。

※第2、4、6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。

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>

