ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 御陵前レポート」

Oak Club Report

Goryomae
2024年6月
令和6年6月1日（通巻100号）

Happy Birthday

2024年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

F.K 様

A.M 様

Event 御陵前のイベント紹介

■ 外出昼食会

利休と晶子を通じて堺を体験できるミュージアム「さかい利晶の杜」に併設されている梅の花にて、豆腐料理と牛すきを召し上がりました。豆腐料理ということで、ヘルシーなメニューでしたが、サラダにシュウマイ、湯葉料理とボリュームがあり「お腹いっぱいになった」と満足されていました。

Activity 御陵前のアクティビティ紹介

■ クラフト

場所をとらない「メモスタンド」は、メモや写真を挟み飾っていただくことができる便利アイテムです。「メモスタンド」を土台に、可愛らしい花やキラキラパーツをボンドで貼り付けました。ボンドの量を調整しながら、パーツをつけて完成されました。ワンランクアップされた作品に、ご満足されていました。

■ 四季のお茶

「新茶」とは、4月中旬から5月に摘まれる最も高品質なもので、八十八夜に新茶を飲むと、その年の無病息災や長生きの効果があると言い伝えられているそうです。「新茶」について、真剣な表情で学ばれていました。おやつと一緒に「新茶」を提供させていただき、おかわりをご希望される程、好評なお味でした。

■ クッキング

カップケーキを使って、動物のお顔をテーマに「ねずみ」をイメージしながらお顔をデコレーションしました。カップケーキを土台に、ホイップクリームをのせていただき、その上に目や耳のパーツをのせて完成されました。出来上がった顔を、他のご利用者様と見せ合っていました。

※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和6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

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

6月の行事ピックアップ！

6/26（水）・27 日（木）クラフト

6月26日（水）・27日（木）は、
「フラワーアレンジメント」を行います。
鮮やかな色や香りで
季節感を満喫しましょう！

日	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）
						1 レモン 御陵前介護士の トレイシングピクチャー 絵手紙 肉じゃが 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁 335kcal
2	3 緑茶の湯 御陵前介護士の 四季のお茶 烏龍茶 鶏入り筑前煮 コーンフライ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 315kcal	4 緑茶の湯 御陵前介護士の 四季のお茶 烏龍茶 豆腐のあんかけ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物 漬物、味噌汁 294kcal	5 緑茶の湯 御陵前介護士の 能力トレーニング 日本一周Quizの旅 岡山デミカツ丼 胡瓜とパプリカの酢の物 ゼリー おすまし 158kcal	6 緑茶の湯 御陵前介護士の 大人のトリビア 梅雨に関する雑学 白身魚のチリソース 大豆煮 小松菜のごま和え 漬物、中華スープ 249kcal	7 緑茶の湯 御陵前介護士の アロマ文香 レモン 照焼チキン 付け合せ（しめじ） ヒジキ煮 枝豆のふんわり天、味噌汁 249kcal	8 緑茶の湯 御陵前介護士の 手話歌 手話歌＝手勢を感じる 醤油ラーメン ぎょうざ からし菜の炒め物 310kcal
9	10 レモン 御陵前介護士の 大人のトリビア 梅雨に関する雑学 赤魚の煮付 付け合せ（筍煮） 花型豆腐の煮付 菜の花の和え物、味噌汁 238kcal	11 レモン 御陵前介護士の ダンス 座ってできるdance コロッケ二種盛 付け合せ（ボイルブロッコリー）、ヒジキ煮、冬瓜の煮付、漬物、味噌汁 296kcal	12 レモン 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 父に捧げる歌 豚丼 しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物 味噌汁 342kcal	13 レモン 御陵前介護士の アロマ文香 レモン けんちんうどん 肉団子 菜の花の和え物 292kcal	14 レモン 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 父に捧げる歌 ポトフ オムレツ ブロッコリーの和え物 245kcal	15 レモン 西岡介護士の ピアノと歌う バラが咲いた 鯖の照焼、付け合せ（しめじ）、高野の含め煮、ほうれん草の菜種和え 漬物、味噌汁 306kcal
16	17 緑茶の湯 御陵前介護士の 能力トレーニング 日本一周Quizの旅 豆腐ナゲット、付け合せ（ナポリタン）、茄子の煮浸し、チンゲン菜のおかか和え、味噌汁 370kcal	18 緑茶の湯 西岡介護士の ピアノと歌う バラが咲いた はんぺんチーズサンド、付け合せ（ボイルキャベツ）、冬瓜の煮付、いんげんとツナの炒め物 味噌汁　239kcal	19 緑茶の湯 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡講師 つくね塩ちゃんこ 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁 326kcal	20 緑茶の湯 野村看護師の 健康セミナー 気象病 きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物 317kcal	21 緑茶の湯 御陵前介護士の 折形 お洒落な小物入れ はとむぎごはん 鶏のラタトゥイユソース 黒豆と大根の煮物 ハネジューメロン 冬瓜のスープ　512kcal	22 緑茶の湯 御陵前介護士の 折形 お洒落な小物入れ 鮭の幽庵焼、付け合せ（筍煮）、切干大根の煮付 からし菜の炒め物、漬物 味噌汁 199kcal
23	24 レモン 御陵前介護士の クッキング トルティーヤ 海鮮の和風煮込み コーンフライ ピーマンの金平 味噌汁 245kcal	25 レモン 御陵前介護士の クッキング トルティーヤ 親子丼 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物、味噌汁 266kcal	26 レモン 御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント 味噌ラーメン ぎょうざ からし菜のゆかり和え 322kcal	27 レモン 御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント シーフードカレー きのこ玉子焼 ほうれん草の菜種和え 漬物 261kcal	28 レモン 野村看護師の 健康セミナー 気象病 鯖の味噌煮 付け合せ（うぐいす豆） 切干大根の煮付 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁　305kcal	29 レモン 御陵前介護士の マンスリーflower 6月の花 酢豚 がんも煮 チンゲン菜のおかか和え 漬物、中華スープ 352kcal
30	※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

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。花の色が違う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。

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