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 7月
令和6年7月1日（通巻101号）

Happy Birthday

2024年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

M.N 様

M.F 様

Event 御陵前のイベント紹介

■ 日帰り旅行

オーク倶楽部恒例の日帰り旅行は、大阪の奥座敷　伏見温泉の不死王閣で旬の味覚を盛り込んだ懐石料理をお楽しみいただきました。また花の寺としても有名な久安寺で、青々と光り輝く紫陽花を鑑賞してきました。具足池で「あじさいうかべ」が開催されており、色とりどりの紫陽花がまるで絨毯のようにが浮かぶ景色にうっとりしたりと、皆様も大満足の旅行となりました。

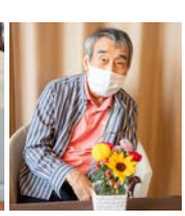
Activity 御陵前のアクティビティ紹介

■ 社交ダンス

講師をお招きし、社交ダンスを楽しまれました。椅子に座ったまま音楽に合わせて、手拍子をされたり足を動かしながら参加されました。御陵前では、個人レッスンを行っています。フロア全体を軽やかに踊る姿はプロ並みでした。社交ダンスに対する熱い想いを身体で表現してくださいました。

■ フラワーアレンジメント

フラワーアレンジメントとは、「花を整える・飾り付ける」という意味で、花の大きさを考えながら様々な方向から鑑賞できるようにアレンジされました。茎の長さを調整する事で同じ花でも全く雰囲気の違う出来上がりになりました。作る方のセンスや個性がフラワーアレンジメントに表現されていました。花にはストレスを緩和し、幸福感を与える働きがある事から笑顔が溢れていました。



■ クッキング

メキシコ料理の定番食材、あまり馴染みのない、「トルティーヤ」を作りました。メキシコやスペインで親しまれている伝統的な薄焼きパンのことです。初めて召し上がられる方が多く、トルティーヤの生地にトウモロコシが使われていることを知り驚かれていました。具材に、チキン・チーズ・キャベツをのせ、はみ出ないようにそっと巻きました。初めての味でしたが、「美味しい！」と喜ばれ、完食されました。

※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)
	1 ジュニパー 御陵前介護士の トレイシングピクチャー 絵手紙 鶏と厚揚げのオイスター煮 カリフラワーの煮付 ほうれん草の菜種和え 漬物、中華スープ 263kcal	2 ジュニパー 御陵前介護士の トレイシングピクチャー 絵手紙 コロッケ二種盛 付け合せ(ボイルブロッコリー) しょうが天の炒め物 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁　316Kcal	3 ジュニパー 御陵前介護士の 折形 お盆玉 オムレツデミソース 大豆煮 小松菜のごま和え 漬物、コンソメスープ 255kcal	4 ジュニパー 御陵前介護士の 折形 お盆玉 すき焼風煮 枝豆のふんわり天 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 276kcal	5 ジュニパー 御陵前介護士の 大人のトリビア 花火の雑学 チンジャオロース風炒め ヒジキ煮、オムレツ 漬物、中華スープ 276kcal	6 ジュニパー 御陵前介護士の アロマ文香 ジュニパー おろしハンバーグ 付け合せ(スナップエンドウ) 里芋の含め煮 クリームコロッケ コンソメスープ　250kcal
7	8 薔薇の湯 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 夏特集 豆腐ナゲット、付け合せ (ナポリタン)、冬瓜の煮付 いんげんとコーンの炒め物 コンソメスープ、漬物 255kcal	9 薔薇の湯 御陵前介護士の 手話歌 手話歌＝手勢を感じる カレイの煮付、付け合せ (赤板)、がんも煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 204kcal	10 薔薇の湯 西岡介護士の ピアノと歌う 夏の思い出 醤油ラーメン 肉団子 菜の花の和え物 309Kcal	11 薔薇の湯 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 夏特集 メンチカツ 付け合せ(ボイルキャツ) 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁　334kcal	12 薔薇の湯 御陵前介護士の 大人の写字 7月の俳句 豚の生姜焼き えんどうの炒め物 ヒジキ煮、中華スープ 漬物 275kcal	13 薔薇の湯 御陵前介護士の 能力トレーニング 難読漢字 鶏入り筑前煮 チンゲン菜のおかか和え しょうが天の炒め物 味噌汁 292kcal
14	15 ジュニパー 海の日 御陵前介護士の アロマ文香 ジュニパー 鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) 大豆煮、小松菜のごま和え 味噌汁、漬物 310kcal	16 ジュニパー 御陵前介護士の 大人のトリビア 花火の雑学 カレーライス アジフライ 菜の花の和え物 漬物 410kcal	17 ジュニパー 御陵前介護士の 四季のお茶 コーン茶 照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮、枝豆のふんわり天、中華スープ、漬物 227kcal	18 ジュニパー 御陵前介護士の 四季のお茶 コーン茶 塩ラーメン ぎょうざ からし菜の炒め物 306kcal	19 ジュニパー 西岡介護士の ピアノと歌う 夏の思い出 オムレツデミソース ちくわの磯辺焼き えんどうの炒め物 コンソメスープ、漬物 263lcal	20 ジュニパー 野村看護師の 健康セミナー 熱中症 肉じゃが 花型豆腐の煮付 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 375kcal
21	22 薔薇の湯 御陵前介護士の 手話歌 手話歌＝手勢を感じる さっぱり豚しゃぶ 冬瓜のカニカマあん すいか ほうれん草のスープ 244kcal	23 薔薇の湯 御陵前介護士の 能力トレーニング 難読漢字 かに玉あんかけ ブロッコリーの和え物 ぜんまいの炒め煮 中華スープ 198kcal	24 薔薇の湯 御陵前介護士の クッキング 餃子の皮のきな粉もち けんちんうどん 肉団子 菜の花の和え物 292kcal	25 薔薇の湯 御陵前介護士の クッキング 餃子の皮のきな粉もち 鯖の照焼 付け合せ(しめじ) 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え 味噌汁　287kcal	26 薔薇の湯 御陵前介護士の クラフト 夏モチーフのオブジェ デミハンバーグ 付け合せ(スナップエンドウ) 里芋の含め煮、クリーム コロッケ、コンソメスープ、 漬物　264kcal	27 薔薇の湯 御陵前介護士の クラフト 夏モチーフのオブジェ 豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) チンゲン菜のおかか和え さつま芋の甘煮、味噌汁 327kcal
28	29 ジュニパー 御陵前介護士の 大人の写字 7月の俳句 豚とキャベツのみそ炒め 大豆煮 小松菜のごま和え 中華スープ 281kcal	30 ジュニパー 野村看護師の 健康セミナー 熱中症 きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物 317kcal	31 ジュニパー 御陵前介護士の マンスリーflower 7月の花 オムレツデミソース 大根の柚子風味煮 胡瓜のなめたけ和え コンソメスープ、漬物 205kcal	**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。	**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	**7月の行事ピックアップ!** 7月3日(水)、4日(木) は「折形」です。 お盆玉を作成します。 古くからの歴史に 触れあいましょう。

※第2、4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。

7月のお風呂

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

冷えと湿気を取り除き、冷えで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24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、うの付く食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。7月24日には、ウナギや梅干しを夏バテ予防に是非いただきたいものですね。

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