

Oak Club Report

Happy Birthday

2024年8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。



A.T 様



H.T 様



K.F 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 外出昼食会

まだまだ続く酷暑を乗り切ろう! ということで、鰻のひつまぶしを食べに行きました。たくさんの鰻に、タレがしっかりとかかったご飯。そのまま食べたり、山椒をかけたり、お茶漬けにしたりと、思い思いの食べ方で堪能しておられました。「しっかり食べれた。おいしかった!」と笑顔が見られました。



■ すずめ踊り

『仲間楽連』様にお越しいただき、泉州・堺発祥の「すずめ踊り」を小気味よいテンポ、躍動感あふれる身振りや手振りで披露されました。お腹の底から響く太鼓で、自然と身体でリズムをとり、ご利用者様も色鮮やかな扇子を持ちながら踊り、盛大に盛り上がりました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ クッキング

えびせんにたこ焼きをはさんでソースで味付けをした大阪のおやつ「たこせん」を作りました。大阪では馴染みのある「たこせん」でしたが、ご存じのない方が多く、手順を聞きながら完成されました。たこ焼きのとろりとした口当たりと、パリッとしたえびせんが良いアクセントとなり大好評でした。



■ クラフト

講師の方をお招きして「ガラスビーズのプレスレット」作りにチャレンジしました。ガラスビーズをテグスに通しプレスレットを完成されました。ビーズの配置をイメージされながら取り組まれました。完成されたプレスレットは手首につけ、出来栄に満足されていました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



令和6年9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	2 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の トレーニングピックチャー 絵手紙 けんちんうどん 肉団子 からし菜のお浸し 289kcal	3 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の トレーニングピックチャー 絵手紙 かしのすき焼き 奈良のっぺ ミニ葛頭頭 茶汁 259kcal	4 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の 手話歌 手話歌=手勢を感じる おろしハンバーグ 人参の炒め物 枝豆のふんわり天 コンソメスープ 漬物 253kcal	5 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の 脳力トレーニング 9月に関するQuiz 豚の生姜焼き 冬瓜の煮付 さつま芋の甘煮 味噌汁 311kcal	6 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の 脳力トレーニング 日本一周Quizの旅 カレーライス えびフライ ブロッコリーの和え物 漬物 477kcal	7 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア 9月の雑学 ミラノ風カツ 大豆煮 からし菜の炒め物 コンソメスープ 316kcal
8	9 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア 9月の雑学 チンジャオロース風炒め 人参の炒め物 小松菜のごま和え 中華スープ 漬物 220kcal	10 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 大人の写字 9月の俳句 つくね塩ちゃんこ うの花 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 307kcal	11 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 脳力トレーニング 健康Quiz 鮭の幽庵焼き 付け合せ(筍煮) ブロッコリーの和え物 もやしの塩炒め 味噌汁 漬物 169Kcal	12 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ベルガモット カレーうどん 肉団子 ほうれん草のお浸し 315kcal	13 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ベルガモット 鯖の照焼 付け合せ(うぐいす豆) がんも煮 菜の花の和え物 味噌汁 漬物 337kcal	14 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 折形 鶴のカードスタンド ロールキャベツマトソース カリフラワーの煮付 胡瓜のなめたけ和え コンソメスープ 105kcal
15	16 ベルガモット 敬老の日 ★☕🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 名曲喫茶 赤飯 天ぷら 天つゆ オクラのごま和え 巨峰 おすまし 244kcal	17 ベルガモット 📄★☕🎵 野村看護師の 健康セミナー 带状疱疹 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付 361kcal	18 ベルガモット ★☕🎵 西岡介護士の ピアノと歌う ばらが咲いた 照焼チキン 付け合せ(しめじ) ちくわの磯辺焼き ほうれん草の菜種和え 味噌汁 370kcal	19 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の ダンス 座ってできるdance 豚井 南瓜の煮物 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁 336kcal	20 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の 折形 鶴のカードスタンド メンチカツ、付け合せ(ポ イルキャベツ)、三色ビー マンの金平、冬瓜の煮付 コンソメスープ 漬物 247kcal	21 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の 脳力トレーニング 日本一周Quizの旅 鯖の味噌煮 付け合せ(赤板) 大豆煮 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 293kcal
22 秋分の日	23 葡萄の湯 振替休日 ★☕🎵 御陵前介護士の クッキング おはぎ デミハンバーグ、付け合せ (しめじ)、いんげんとコー ンの炒め物、もやしの塩 炒め、コンソメスープ 漬物 233kcal	24 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クッキング おはぎ けんちんそば きのこ玉子焼 からし菜のお浸し 332kcal	25 葡萄の湯 ★☕🎵 🌸 特別講師の イベント開催 🕊️ 花文字 ちらし寿司御膳	26 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント 豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) 冬瓜の煮付 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 272kcal	27 葡萄の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント カレーの煮付、付け合せ (赤板)、里芋の含め煮 三色ビーマンの金平 味噌汁、漬物 193kcal	28 葡萄の湯 ★☕🎵 野村看護師の 健康セミナー 带状疱疹 肉じゃが 菜の花の和え物 カリフラワーの煮付 味噌汁 313kcal
29	30 ベルガモット ★☕🎵 御陵前介護士の マンスリーflower 9月の花 野菜ラーメン がんも煮 小松菜のごま和え 318kcal	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。	9月の行事ピックアップ! 9/25(水) 花文字 特別講師をお招きします。中国発祥の伝統芸術で 文字の形に合わせて絵を表現されます。 書道とは違ったパフォーマンスをお楽しみください!		

※第2、4週は季節のお風呂「葡萄の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ベルガモット」をお楽しみください。

9月のお風呂

葡萄の湯
葡萄の豊かな香りで
初秋の新鮮さを演
出。ホホバオイルが
潤いを与え、肌をす
べすべに整える効果
があります。



9月のアロマミスト

ベルガモット
菌力のある精油成分
チモールを含む柑橘
類。喉の痛みや消化
不良、駆風作用に効
果があると言われて
います。



編集部コラム

桃の節句や端午の節句、七夕等と同じ五節
句の一つである重陽の節句は、9月9日に行
われる伝統的な季節の行事です。旧暦では
丁度、菊の花の時期であったことから菊の
節句とも呼ばれる昔ながらのイベントとなっ
ています。9月9日には菊の花を飾る、菊の
花を浮かべた菊風呂に入るといった菊を
テーマに、工夫をしてみるのもおすすめです。



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>

