

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
	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、ご飯が付きまします。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。	1 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 金川介護士の教養講座 大人の写字講座 豚肉の生姜焼き、ひじき煮、ポテトの明太和え ※395Kcal	2 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 親しい人に送ろう 絵手紙講座 チキンカレー、野菜サラダ、フルーツ缶 ※300Kcal	3 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 憲法記念日 佐川介護士の教養講座 季節講座 牛肉のしぐれ煮、水餃子、南瓜サラダ ※369Kcal	4 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ みどりの日 佐川介護士の教養講座 季節講座 魚のパジルオイル焼き、白菜と厚揚げの煮物、オクラの和え物 ※198Kcal	5 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ こどもの日 野村看護師の知って得する 健康講座 チキンライス、柔らかかき込みハンバーグ、野菜サラダ ※320Kcal
6	7 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ アロマセラピスト村上の セルフマッサージ メンチカツ、焼きなす、インゲンの錦糸和え ※327Kcal	8 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 親しい人に送ろう 絵手紙講座 鶏肉のおろし煮、里芋の煮物、胡瓜とカニカマの和え物 ※344Kcal	9 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 親しい人に送ろう 絵手紙講座 佐川介護士の教養講座 お茶講座 豚肉の旨塩炒め、肉しゅうまい、ほうれん草のわさび和え ※303Kcal	10 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 湯面看護師の教養講座 脳トレ カレイの照り焼き、炒り豆腐、さっぱりなます ※236Kcal	11 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節のクッキング講座 餃子のパイ包 お好み焼き、わかめご飯、採れたて小松菜の旨煮、フルーツ缶 ※302Kcal	12 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ キング講座 魚の味噌煮、大根のスープ煮、菜の花の柚子和え ※235Kcal
13	14 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ ティータイム音楽鑑賞会 母に捧げる歌特集 白身魚の南蛮漬、絹寄せしんじょう、キャベツの昆布和え ※297Kcal	15 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ アロマセラピスト村上の セルフマッサージ 豚肉の旨煮、豆腐の中華煮、小松菜のお浸し ※313Kcal	16 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 湯面看護師の教養講座 脳トレ 魚の塩焼き、さつま芋の甘煮、中華風お浸し ※409Kcal	17 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の娯楽講座 手のひら予報 海老といくらのちらし寿司、鶏じゃが、オクラの和え物 ※192Kcal	18 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節のハーブティー講座 ローズティー ミートボールのクリーム煮、ロール玉子焼き、プロッコリーのサラダ ※317Kcal	19 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ ティー講座 チキン南蛮、明太スパゲティ、胡瓜の酢の物 ※499Kcal
20	21 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 野村看護師の知って得する 健康講座 ポークチャップ、高野豆腐の煮物、南瓜とレーズンのサラダ ※367Kcal	22 菖蒲湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ セラバンドエクササイズ 筋肉トレーニング きつねうどん、ゆかりごはん、炒り豆腐、杏仁フルーツ ※427Kcal	23 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 季節のクラフト講座 フラワーアレンジメント 鶏のスタミナ焼き、じゃが芋の洋風煮、プロッコリーの明太和え ※359Kcal	24 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ フト講座 音楽講座 魚の塩焼き、大根のおかか煮、胡瓜のサラダ ※203Kcal	25 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 ビーマンの肉詰め、南瓜の煮付け、ほうれん草とカニカマのお浸し ※272Kcal	26 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の娯楽講座 手のひら予報 魚の明太マヨ焼き、豚肉とごぼうの旨煮、オクラのなめたけ和え ※261Kcal
27	28 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 金川介護士の教養講座 大人の写字講座 たら野菜あんかけ、がんも煮付け、ほうれん草のおかか和え ※248Kcal	29 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ クレイクラフト作家来所! クレイクラフト講座 魚のマスタード焼き、豚じゃが、菜の花のお浸し ※273Kcal	30 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ いざという時のための 消防訓練 ハヤシチュー、たまごサラダ、フルーツ缶 ※414Kcal	31 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム★カラオケ 佐川介護士の教養講座 お茶講座 鯖の味噌煮、白菜とちくわの煮浸し、大根のゆかり和え ※224Kcal	5月の行事ピックアップ! ★14日(月)は、母の日にちなんで、スタッフが捧げる母の歌特集です。 ★9日(水)、31日(木) 香りの良い緑茶と季節の和菓子を召し上がりください。 ★29日(火)は、クレイクラフト作家の松岡講師をお招きした講座です。	

※第2、4週は季節のお風呂「菖蒲湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズ」をお楽しみください。★理容師来所の理容・美容の日

御陵前スタッフの日記より スタッフが日々の業務で心がけていること

「顔が見えない電話だからこそ、笑顔で対応します」

事務スタッフの仕事で電話対応はとても大切です。電話では顔が見えませんが、丁寧にお話することと同時に、笑顔で話すことを心がけています。そうすることで声も明るくなり、相手の方との会話もスムーズに進む気がします。ご来所された時には「電話通りの明るい人だ」とお褒めの言葉も頂いていますよ。もともと人と話すことが大好きですので、ご利用者様とはお昼の時間や、お出迎え、お見送りの時に楽しくお話しさせて頂いています。楽しい会話は「心のビタミン」だと聞いたことがあり、これからもお電話でも、お会いした時もたくさんの心のビタミンを発信しますね。



事務 奥田 麻衣

5月のお風呂



菖蒲は多くの精油成分を含んでおり、血行を促進させる作用があります。また、菖蒲の香りは気持ちをリラックスさせてくれます。

5月のアロマミスト



ローズには鎮静作用があり、香りは気持ちを落ち着かせリラックスさせます。感性を刺激し、気分を高揚させ、幸福感をもたらします。

編集後記

晴れの空に舞う鯉のぼりを見るとホッとします。子供の頃はどこの町内でも見られた日本の風物詩でした。最近は住宅事情もあって、室内で飾ることが多いとか。そうすると鯉のぼりの歌の「蕨(いらか)の波と雲の波～」という情景が説明できなくなりますね。鯉のぼりを見かけなくなったのは、高層マンションや集合住宅という都会ならではの事情もさることながら、少子化ということも一因でしょうか。蕨の波ならぬ少子化の波ということですね。



Oak Club Report

2018年5月
平成30年5月1日(通巻27号)

今月の内容

誕生日のご利用者様ご紹介
 御陵前写真アルバム
 アクティビティ紹介・ご利用者様インタビュー
 行事予定、昼食メニュー紹介

今月の表紙 佐川介護士
 アクティビティや講座のレポートも広く、彼女の元気な声が毎日所内に響いています。趣味はお城巡りという「城ガール」の佐川介護士。コーヒーにも詳しく、いろんなブレンドを提供してくれる「コーヒーソムリエ」でもあります。



Happy Birthday

4月は4名のご利用者様のバースデーパーティを開きました。皆様、誕生日おめでとうございます。この一年が皆様にとって、幸福と健康に満ちた日々でありますように。



O.C 様



K.K 様



F.A 様



M.S 様



オーク倶楽部 御陵前写真アルバム (2018年4月の記録)



Event

御陵前のイベント紹介

ロシア人ジャグラー初来所！本物の大道芸を披露



心地よい季節にうってつけのイベントを開催。今回はロシア人ジャグラーのコンスタンティンが、素晴らしい大道芸のジャグリングを披露してくれました。ユニバーサルスタジオジャパンでも活躍されていたとあって演技は本物。3個からスタートして最高8個のボールを巧みに操り、また、片言の日本語の解説がツボにハマります。ご利用者様も素早い演技に驚き、楽しい話術に爆笑されていました。

心齋橋の日本料理「十方」調理人による「日曜昼食会」



関西の有名料理店の味をオーク倶楽部で味わう「日曜昼食会」を開催しました。記念すべき1回目は、心齋橋の日本料理店「十方」様をお招きして春の味を堪能して頂きました。なんと十方のオーナーの尾崎様は、黄綬褒章を受賞された関西料理界の重鎮です。お刺身や揚げたての天ぷらをはじめ、旬の素材と巧みな調理人の技が織りなす季節感あふれる料理の数々は絶品でした。次はどのお店に来て頂くかお楽しみに。

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

リクエストにお応えする「春の音楽鑑賞会」



御陵前オリジナル企画「リクエストにお応えする音楽鑑賞会」を行いました。今回は春になったら聴きたい曲や青春が蘇る曲など、スタッフが厳選した春の歌特集です。卒業や新しい旅立ちを歌った曲、思わず踊りだしたくなる曲もあり、大盛り上がりでしたよ。写真は御陵前キャンデーズの春一番。スタッフの踊りながらの熱唱に拍手喝采でした。

専門の看護師が教える健康講座



今回のテーマは『骨折』についての講座でした。骨折の種類や、骨粗鬆症についてなど、身近なテーマとあって、皆様とても興味を持って聞いておられました。骨の材料であるカルシウムは、腸管からの吸収率があまりよくないため、ビタミンDやビタミンKなども併せて摂ることが健康的な骨を作る秘訣だということ学びました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今回は行動派のI様にお話を伺いました。エアロバイクで走るのが日課だそうです。毎日10分～20分と目標を決めてトレーニングされています。元は和食の料理人をされていたということで、クッキング講座では率先して調理のコツを伝授されていますよ。季節のお風呂が大好きで、スタッフが行う体操やアクティビティを楽しみにされているI様。これからも弊所で楽しみながら健康寿命を延ばしてください。

Topics オーク倶楽部の新企画「リムジンで送迎」

リムジンで送迎も旅行もビップ気分！

オーク倶楽部ではクラシカルで高級感漂う乗用車を導入致します。毎日ではありませんが、このリムジンでお迎えにあがる日がありますのでお楽しみに。また、少人数の旅行ではこのリムジンを使ったプランを企画中です。セダンタイプですので細い道にも対応でき、行き先も広がりますよ。詳しくはポスターで掲示致します。

