

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
<p>6月の行事ピックアップ!</p> <p>★3日(日)は和歌山加太へ初夏の日帰り旅行。 ★6日(水)、8日(金)は西宮ヨットハーバーで昼食会(定員になり次第締め切り) ★15日(金)は父の日特別公演「情熱のフラメンコ」素敵なダンサーが来所します。</p>						
<p>6月の行事ピックアップ!</p> <p>★3日(日)は和歌山加太へ初夏の日帰り旅行。 ★6日(水)、8日(金)は西宮ヨットハーバーで昼食会(定員になり次第締め切り) ★15日(金)は父の日特別公演「情熱のフラメンコ」素敵なダンサーが来所します。</p>				<p>昼食メニューの見方</p> <p>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、スープのいずれかか、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。</p>	<p>1 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>湯面看護師の教養講座 脳トレ</p> <p>豚肉の生姜焼き、焼きナス、菜の花の胡麻和え ※337Kcal</p>	<p>2 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の趣味講座 コーヒー講座</p> <p>魚のマリネ風、長芋と豚肉のオイスターソース炒、オクラの和え物 ※324Kcal</p>
<p>3 和歌山加太日帰り旅行</p>	<p>4 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>親しい人に送ろう 絵手紙講座</p> <p>鶏のさっぱり塩焼き、大根の洋風煮、ほうれん草のナムル ※353Kcal</p>	<p>5 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>メンチカツ、鶏ごぼう、南瓜のレーズンサラダ ※416Kcal</p>	<p>6 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>外出昼食会 セラバンドエクササイズ 筋肉トレーニング</p> <p>豚肉のうま煮、たけのこのおかか煮、五目まなす ※237Kcal</p>	<p>7 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>野村看護師の知って得する 健康講座</p> <p>ほっけの塩焼き、鶏レバーの甘辛煮、菜の花としめじのお浸し ※215Kcal</p>	<p>8 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>外出昼食会 金川介護士の教養講座 大人の写字講座</p> <p>天ぷらざるそば、インゲンの胡麻和え、フルーツ缶 ※379Kcal</p>	<p>9 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の教養講座 漢字講座</p> <p>千草焼き、里芋の煮物、ブロッコリーの胡麻和え ※230Kcal</p>
10	<p>11 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の趣味講座 コーヒー講座</p> <p>魚の幽庵焼き、鶏肉と大根の煮物、菜の花とかまぼこのお浸し ※234Kcal</p>	<p>12 レモン</p> <p>★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の娯楽講座 手のひら予報</p> <p>サーモンちらし寿司、エビと枝豆のしんじょう、ほうれん草のわさび和え ※210Kcal</p>	<p>13 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>アロマセラピスト村上の セルフマッサージ</p> <p>牛肉コロッケ、ひじき煮、春雨サラダ ※369Kcal</p>	<p>14 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>湯面看護師の教養講座 脳トレ</p> <p>魚のタルタルソース、やわらかかこ焼き、オクラの和え物 ※300Kcal</p>	<p>15 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>父の日特別公演 情熱のフラメンコ公演</p> <p>父の日のお祝い スタッフ特製ランチ</p>	<p>16 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>父の日に捧げる曲特集 父の日音楽鑑賞会</p> <p>鯖の照り焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、青菜の柚香和え ※330Kcal</p>
17	<p>18 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座</p> <p>魚の明太マヨ焼き、うの花煮、小松菜のお浸し ※324Kcal</p>	<p>19 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>季節のクッキング講座 ムースカップケーキ</p> <p>やわらか豆腐ハンバーグ、里芋の煮付け、スパゲティサラダ ※339Kcal</p>	<p>20 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>キング講座 セルフマッサージ</p> <p>魚のクリーム煮、ほうれん草ベーコンソテー、ポテトサラダ ※300Kcal</p>	<p>21 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>アロマセラピスト村上の セルフマッサージ</p> <p>梅しそ香るぶっかけうどん、豚肉とごぼうの旨煮、フルーツ杏仁 ※455Kcal</p>	<p>22 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>季節のクラフト講座 ビーズデコール</p> <p>カニ玉、エビしゅうまい、菜の花ナムル ※339Kcal</p>	<p>23 緑茶の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>フット講座 大人の写字講座</p> <p>ピーマンの肉詰め、冷奴、カリフラワーのツナ和え ※243Kcal</p>
24	<p>25 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>鉄道好き必見の趣味講座 鉄道講座</p> <p>3種類の駅弁をご用意します</p>	<p>26 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の教養講座 漢字講座</p> <p>豆腐の中華煮、がんも煮付、ポテトの和風マヨ ※309Kcal</p>	<p>27 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>季節のハーブティ講座 ダンテリオン</p> <p>サーモンフライ、明太スパゲティ、オクラの和え物 ※341Kcal</p>	<p>28 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>野村看護師の知って得する 健康講座</p> <p>チキンカレー、野菜サラダ、フルーツ缶 ※320Kcal</p>	<p>29 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>野村看護師の知って得する 健康講座</p> <p>白身魚の和風あんかけ、豚じゃが、いんげんのおかか和え、 ※315Kcal</p>	<p>30 レモン</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★ティータイム ★カラオケ</p> <p>金川介護士の教養講座 大人の写字講座</p> <p>かき揚げ丼、高野豆腐の煮物、オクラの胡麻和え ※248Kcal</p>

※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。★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

「アロママッサージで心と体を癒します」

長い間美容関係の仕事をしてきましたので、アロママッサージはお任せください。お顔のマッサージが終わった後「ああ～気持ち良かった」と、ご利用者が嬉しそうに鏡を覗き込んでおられると、私自身もうれしくやりがいを感じます。お肌から美容成分が吸収され、呼吸器からは心に働きかける癒しの成分が吸収されます。デイサービスでは運動とバランスの良い食事、脳を活性化させるアクティビティをお楽しみ頂き、そしてアロママッサージでゆったりと癒されてください。毎月の季節にあった精油のブレンドをさせて頂き、メニューもフェイスの他に、ハンドマッサージとフットマッサージがありますので、男性の方もお気軽にお申し込みください。



アロマセラピスト 村上 美穂子

6月のお風呂

緑茶の湯 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、つやつやでうおいのあるお肌してくれます。

6月のアロマミスト

レモン レモンの香りには心を刺激して、積極性を高めてくれる動きもあります。また優れた抗菌作用で気分も爽快にさせてくれます。

編集後記

日本人の嫌いな月は2月と6月が多いとか。2月は派手な正月の後で、ただ寒いだけで楽しみがないと感じる人が多く、6月は好きな月ベストワンの5月の後で、梅雨でうとうと祝日も無い月だからなのでしょう。しかし秋の収穫には必要な雨です。梅雨に感謝しましょう。雨の日はおしゃれな長靴と傘でお出かけするのもいいですね。雨の日サービスを行なっている百貨店やスーパーもありますので、あえて雨の日を狙って特典をゲットしましょう。



Oak Club Report

2018年6月

平成30年6月1日(通巻28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 野村看護師
 素敵な笑顔でいつもご利用者様をお迎えしている野村看護師。この笑顔で元気になる方も多いとか。看護の知識のみならず、カラオケもかなりの腕前らしいです。ご利用者様を元気にし、そして楽しませる野村看護師は、デイサービスでは貴重な存在です。



Happy Birthday

5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。



I.S 様



T.K 様



F.M 様



M.K 様



Topics

新送迎車で送迎開始



オーク倶楽部では新しい送迎車に、リムジンのようで重厚感のあるクラシックカータイプの車を導入しました。この車はメーカーによると「自分なりの哲学を持ち、頑固に自分の人生を生きる姿」がコンセプトの車です。弊所のコンセプトである「自分らしく生きる」と共通するものがありますね。6月から誕生日の方のお迎え、またはお送りでご乗車頂きます。必ず順番は回って来ますのでお楽しみに。

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

フラワーアレンジメント講座



大人気の季節の花を使ったフラワーアレンジメント。花の色や大小のバランスを考えながら、茎の長さをカットされたり、細部にまでこだわってアレンジされていました。今回はカーネーションや芍薬など見た目にも華やかな花で、皆様とても喜ばれていました。完成された作品に満足された様子で、記念写真も撮っておられました。

アロマセラピストによるセルフマッサージ講座



今回のセルフマッサージはハンドケア。手をマッサージすることで、血流の回復・免疫力の向上・自律神経調整・うつ軽減・リラックス効果など様々な効果があります。講義の後に実際にホホバオイルを使用して皆様にセルフマッサージをして頂きました。ご利用者様もツボを知ってからハンドケアすることで、心も体もほぐれて来られたようでした。

母の日音楽鑑賞会 & ハンドマッサージ



母の日にちなみ、母に捧げる感謝の歌でお祝いしました。お馴染みの「おふるさん」や「岸壁の母」など、ご利用者様もご存知の曲をご用意して一緒に歌いました。それに女性のご利用者様には定番ですがカーネーションをお渡しさせて頂き、感謝の気持ちを込めてアロマセラピストによるハンドマッサージをプレゼントさせて頂きました。

セラバンドエクササイズで筋肉トレーニング



今回はセラバンドを使用し、肩の三角筋を鍛える上肢の体操を行いました。ポイントは肩がすくんだり、姿勢が丸くなったりしないように、呼吸はセラバンドを引っ張る時に吐き、吸いながら戻すことです。この運動で肩周辺の筋肉がよく動くので、肩こりの予防にも効果的です。継続してトレーニングすることでケガや転倒防止になりますよ。

Interview

ご利用者様インタビュー



いつも朗らかな S 様にお話を伺いました。オーク倶楽部に通われていかがですかとお尋ねすると「みなさんにお会いでき、いろいろなお話をするのがとても楽しいです」とお答え頂きました。それと「毎日のオーク体操のおかげで体の動きも調子が良いです」とおっしゃっていました。オーク体操の動きを覚えて、ご自宅でも実践されている S 様。これからもご自身のペースで健康寿命を延ばしてください。

御陵前 新スタッフ紹介



介護士
岡本 敬子

音楽 (R&B) が大好きです。休日は部屋にアロマを炊いてリラックスしています。皆様に癒しと笑顔をお届けできるように頑張ります。

