

# Oak Club Report

## Happy Birthday

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



S.K 様



Y.S 様



M.N 様



## Event

御陵前のイベントレポート

### 父の日音楽鑑賞会

父の日にちなんで父の日に捧げる感謝の歌でお祝いしました。ご存じの曲が流れると自然に口ずさまれていました。男っぽい曲の「王将」などは男性ご利用者様にも大好評でした。



## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### 季節のクラフト

今回はいつも好評な「フラワーアレンジメント」に挑戦しました。ヒマワリなど夏らしいお花に「元気になるわ～」と喜ばれています。茎の長さをハサミで切って調整したり、バランスを考えながらアレンジされました。夏らしい明るいアレンジが完成しました。



### 絵手紙講座

今回のテーマは「暑中見舞い」でした。皆様、送りたい相手を思い浮かべながら描いておられます。初夏にピッタリな涼しげな金魚の暑中見舞いが出来上がりました。ぜひ、大切な方に送って下さいね。



### カラーシールアート

今回は七夕飾りのシールアートにチャレンジしました。ハサミでシールを切って貼るので指先の運動にもなりますね。笹のイラスト台紙にカラフルな笹飾りでかざられました。



### 音楽講座

今月の課題曲は「バラが咲いた」でした。発声練習の後は、皆様よくご存じの曲とあって、しっかりと最後まで歌いきっておられました。マスクを着用しての歌唱ですが、歌は気分を変えてくれますね。



# 令和4年7月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 ☎ ティータイム 🎵 カラオケ 📄 理容師来所の日	<b>昼食メニューの見方</b> 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。	<b>7月の行事ピックアップ!</b> <b>7/2(土) 🎵 🎵 🎵</b> <b>ダンス講座</b> 毎年恒例のフラダンスに挑戦します。一緒に楽しくダンスしましょう!		1 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節のお茶講座 ルイボスティー 赤飯、サワラの西京焼き、さつま芋と昆布の煮物、揚げ茄子と人参の煮物、彩りシーザー風サラダ、すまし汁 569kcal	2 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の ダンス講座 座ってできるフラダンス 焼きナポリタン、南瓜コロケ、キャベツのレモン酢和え 535kcal
3	4 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の カラーシールアート 夏の風物詩 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、ほうれん草のお浸し、大根とハムの中華ドレサラダ、みそ汁 612kcal	5 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節の文香講座 ジュニパー 御飯、水餃子鍋、貝と根菜の五日煮、大根の柚香漬け 503kcal	6 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 脳トレ講座 魚の漢字 御飯、カレイのおろし煮、筑前煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、人参とひじきの白和え、みそ汁 498kcal	7 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 夏の音楽鑑賞会 思い出の夏の曲 七夕そうめん、木の葉南瓜、小松菜とじゃこの和え物、杏仁豆腐 409kcal	8 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 ピーフカレ、菜の花のくみか和え、南瓜サラダ、つば漬け 597kcal	9 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 野村看護師の 健康講座 熱中症 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、ひじきと大豆の煮物、コーンツナのサラダ、コンソメスープ 575kcal
10	11 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 西岡介護士の 音楽講座 見上げてごらん夜の星を 高菜ご飯、鶏の唐揚げ、さつま芋の彩り煮、三色ピーマンとジャコの当座煮、抹茶ババロア、みそ汁 648kcal	12 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の カラーシールアート 夏の風物詩 御飯、マスの南蛮漬け、南瓜シューマイ、ぜんまいと竹輪の炒り煮、ほうれん草のソテー、すまし汁 586kcal	13 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト 壁掛けアクリルライト 尾道ラーメン風、さつま芋のレモン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ 477kcal	14 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト 壁掛けアクリルライト 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆、すまし汁 570kcal	15 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 野村看護師の 健康講座 熱中症 御飯、肉団子の中華風煮、五目炒り玉子、小松菜とエノキの和え物、黄桃缶、みそ汁 607kcal	16 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、鶏肉の山賊焼き、ビーフン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え、みそ汁 675kcal
17	18 🎵 薔薇の湯 海の日 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節のクッキング おやきのカレー風味 御飯、タラの照焼き、白菜とミンチの炒め物、筍と落の炊き合せ、フルーツミックス、みそ汁 468kcal	19 🎵 薔薇の湯 📄 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節のクッキング おやきのカレー風味 ハヤシライス、カリフラワーのマリネ、菜の花としめじの和え物 597kcal	20 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 夏の音楽鑑賞会 思い出の夏の曲 御飯、サワラのレモン蒸し、枝豆焼売、チンゲン菜のしらす和え、オニオンサラダ、中華スープ 540kcal	21 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 松尾芭蕉 御飯、ブルコギ風、大豆コンソメ煮、スパゲティナポリタン、菜の花の炒り煮、みかん缶、みそ汁 601kcal	22 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、アカウオの煮付け、がんもの含め煮、小松菜のピーナツ和え、ビーンズサラダ、みそ汁 539kcal	23 🎵 薔薇の湯 ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節のお茶講座 ルイボスティー うなぎ入り散らし寿司、炒り豆腐、菜の花の辛子和え、杏仁豆腐 488kcal
24	25 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節の文香講座 ジュニパー シーフードカレー、れんこんの金平、マスカットゼリー 486kcal	26 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 西岡介護士の 音楽講座 見上げてごらん夜の星を 御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合せ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ、みそ汁 508kcal	27 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡ダンススタジオ花岡先生 御飯、鶏ハラミのボン酢煮、マカロニマトンテー、小松菜のおかか和え、うぐいす豆、コンソメスープ 553kcal	28 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 脳トレ講座 魚の漢字 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 663kcal	29 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 松尾芭蕉 御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、菜の花の胡麻よごし、キャベツのフレンチ風サラダ、コンソメスープ 647kcal	30 🎵 ジュニパー ★ ☎ 🎵 御陵前介護士の 手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 御飯、サバの照焼き、豆腐の柚子あんかけ、チンゲン菜の辛子和え、なめこおろし和え、中華スープ 524kcal

※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



### 薔薇の湯

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



### ジュニパー

冷えと湿気を取り除き、冷えて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

七夕といえば「7月7日」に行われると思われませんが、実は8月に行われる地域もあります。主に北海道・東北地方で、南の方でも8月に行う地域複数があります。理由はさまざまですが、場所が違っても願いはみんな同じですね!

