

Oak Club Report

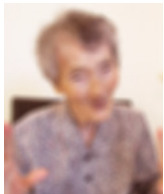
Vol.37

Birthday

9月のバースデーパーティ

Happy Birthday

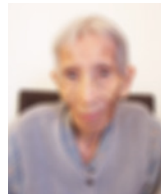
9月は7名のご利用者様のバースデーパーティを開きました。皆様、誕生日おめでとうございます。この一年が皆様にとって、たくさんの幸福と、健康に満ちた日々でありますように。



I.T 様



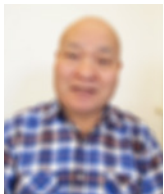
J.A 様



M.H 様



N.N 様



H.K 様



F.Y 様



Y.F 様



Event

敬老の日イベント開催



今年の敬老の日はスタッフがうどんとそばを手打して、ご利用者様に振る舞うイベントを開催。板前衣装も凛々しく、こねて伸ばして、3時間かけてオーク倶楽部流うどんとそばの出来上がり。麺をツルツルカメカメ(鶴鶴亀亀)と食べて縁起よく、ますますのご健康と長寿をお祝いしました。



プロの職人の指導のもと、スタッフは揃いの板前衣装でうどんとそばの手打を披露。

★卒寿(90歳)以上のご利用者様を表彰。(今回は14名様)



最高齢のH様。何と御年98歳!ますます元気で、笑顔でお過ごしください。(右インタビュー)

Activity & Topics

中之島でお茶会



9月の外出は100年の歴史を持つネオルネッサンス様式の中之島公会堂でお茶会をしました。ヘレンケラーの講演や、オペラやコンサートなど、大阪の文化の発展に深く関わってきた公会堂。地下のオシャレなカフェでおいしいスイーツを食べながら、芸術の秋をお楽しみ頂きました。

イキイキ100歳体操



西成区の推奨する「いきいき100歳体操」を実施しました。この体操は寝たきりにならせず、自立した生活をお過ごし頂く「健康寿命」を伸ばすのが目的です。10月から体力測定の後、毎週継続して行い3ヶ月後にどれだけ体力が向上したかを体感して頂きます。

食レク



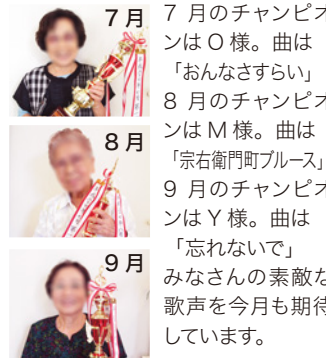
クラフトワーク



秋のお彼岸の定番は何と言っても「おはぎ」ですね。お餅は五穀豊穡、小豆は魔除けに通じることもあり、日本の行事には欠かせない食べ物です。普段は作る機会のない男性陣も、けっこう楽しくお作り頂き、それぞれ個性的な「おはぎ」ができあがりました。

秋を感じるのやはり中秋の名月ですね。今年は天候にも恵まれ、本当に美しい満月が見られました。今回は折り紙で作るお月見飾りを制作。パーツを折って切って貼り合わせると、ご覧のようなかわいい飾りができあがり。みなさん満月のような満面の笑顔でお楽しみ頂きました。

カラオケ大会チャンピオン



アロマトリートメント(予約制)



アロマトリートメントは連日たくさんのご予約を頂いています。専門のセラピストが、おひとりお一人に合う精油をブレンド。個室で静かなBGMを聞きながらみなさんリラックスされています。

Interview ご利用者様インタビュー



今年98歳をお迎えになった、弊所最高齢のH様に長生きの秘訣をお聞きました。「食べる量は減りましたが、お肉は大好きです」「テレビショッピングが好きで、欲しいものがあると買いますよ」とはっきりとした口調でお答え頂きました。やはり食欲があり、いくつになっても欲しいものがあるのが長生きの秘訣かも知れませんね。

10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 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)																					
<p>特別なイベント 以外の日曜は休み</p> <p>■今月の外出は伊丹空港で飛行機を見ながらの昼食会です。 ■10日(土)の特別講座は「終活・エンディングノート」について行政書士をお招きしての大切な講演です。 ■16日(金) 体育の日特別企画「100歳体操」。希望の方は毎週金曜日に実施! ■31日(土)はダスティンのアメリカンハロウィンパーティ開催!</p> <p>昼食メニュー 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。</p>	<p>1 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>脳トレ</p> <p>牛肉のオイスターソース炒め、芋煮、ひじきの和風サラダ ※185Kcal</p>	<p>2 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>指体操</p> <p>カレイのねぎ味噌焼き、ごぼうの胡麻煮、大根のゆかり和え ※220Kcal</p>	<p>3 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>ダスティンと英語で遊ぶ 英会話</p> <p>鶏のマスタード焼き、白菜と厚揚げの煮物、胡瓜の酢の物 ※385Kcal</p>	<p>4</p> <p>5 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>芸術</p> <p>たちうおの味噌焼き、田舎煮、菜の花のおひたし ※323Kcal</p>	<p>6 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>ダスティンと英語で遊ぶ 英会話</p> <p>豚肉のうま煮、野菜の洋風煮、お豆の5品目サラダ ※317Kcal</p>	<p>7 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>クラフト</p> <p>さんまの竜田風、厚揚げのおろし煮、胡瓜の梅和え ※383Kcal</p>	<p>8 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>ハンドクリーム作り</p> <p>鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal</p>	<p>9 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>音楽</p> <p>サバの味噌煮、南瓜とがんもの煮物、彩り酢の物 ※296Kcal</p>	<p>10 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>終活・エンディングノート 特別講座</p> <p>牛肉コロッケ、ごぼう煮付け、白菜のおかか和え ※360Kcal</p>	<p>11</p> <p>12 アロマミスト カラオケ大会</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>食レク</p> <p>豚肉の生姜焼き、高野豆腐とカニカマの卵とじ、オクラのツナ和え ※370Kcal</p>	<p>13 アロマミスト カラオケ大会</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>クレープ作り</p> <p>メパルの煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※370Kcal</p>	<p>14 アロマミスト カラオケ大会</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>ダスティンと英語で遊ぶ 英会話</p> <p>鶏のチリソース煮、肉しゅうまい、アスパラのおひたし ※372Kcal</p>	<p>15 アロマミスト カラオケ大会</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>指体操</p> <p>海鮮ちらし寿司、大根と鶏の煮物、小松菜のおひたし ※201Kcal</p>	<p>16 アロマミスト カラオケ大会</p> <p>理容美容</p> <p>100歳体操</p> <p>メンチカツ、豚肉とごぼうのうま煮、ポテトサラダ ※470Kcal</p>	<p>17 アロマミスト カラオケ大会</p> <p>理容美容</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>音楽</p> <p>鯖の香味焼き、じゃが芋の鶏そぼろ煮、胡瓜のサラダ ※256Kcal</p>	<p>18</p> <p>19 紅葉の湯</p> <p>理容美容</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>外出昼食会</p> <p>豚肉のおろし煮、筍のおかか煮、菜の花のからし和え ※320Kcal</p>	<p>20 紅葉の湯</p> <p>理容美容</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>伊丹空港で昼食会 11~15時</p> <p>さんまの煮付け、大根のそぼろ煮、ごぼうのマヨサラダ ※384Kcal</p>	<p>21 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>脳トレ</p> <p>牛丼、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※383Kcal</p>	<p>22 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>ダスティンと英語で遊ぶ 英会話</p> <p>白身魚のトマトソースがけ、厚揚げの含め煮、卵とつぶつぶ野菜のサラダ ※383Kcal</p>	<p>23 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>100歳体操</p> <p>指体操</p> <p>親子蒸し、じゃが芋のたらこ炒め、アスパラの梅和え ※306Kcal</p>	<p>24 紅葉の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>芸術</p> <p>アジの照り焼き、鶏ごぼう、ほうれん草のツナ和え ※317Kcal</p>	<p>25</p> <p>26 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>ダスティンと英語で遊ぶ 英会話</p> <p>焼き餃子&しゅうまい、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※320Kcal</p>	<p>27 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>音楽</p> <p>鶏肉の磯部焼き、厚揚げの煮物、小松菜の錦糸和え ※323Kcal</p>	<p>28 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>脳トレ</p> <p>タラのチリソース煮、レンコンの煮物、白菜のサラダ ※248Kcal</p>	<p>29 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>指体操</p> <p>味噌ラーメン、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※379Kcal</p>	<p>30 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>100歳体操</p> <p>ハロウィンパーティ</p> <p>カレイのムニエル、そぼろ肉じゃが、菜の花としめじのおひたし ※377Kcal</p>	<p>31 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操</p> <p>豚肉の洋風煮、ミートオムレツ肉じゃが、明太ポテトサラダ ※323Kcal</p>

※毎月 第2、4週は季節のお風呂。第1、3、5週はアロマミストをお楽しみください。 16日(金)からの保健師による100歳体操は希望者のみで行います。

10月のアロマミスト



森林の香り

[森林の香り] (サイプレス、シダーウッド、フランキンセンス)
まるで森の中で森林浴を楽しんでいるような爽やかな気分。気持ちも浄化されリラックスして頂けます。

10月の健康一口メモ



目に良いと言われるブルーベリー

10月10日は目の愛護デーです。目の健康維持のためには、テレビの視聴や読書のあと、10分ほど目を閉じて光を遮断したり、まばたきをゆっくり繰り返す目のストレッチをしましょう。

10月のお風呂



紅葉の湯

秋の夕日に映える紅葉(もみじ)をイメージした入浴剤。紅葉の香りが気分を変えて疲労回復させます。紅葉の香りに包まれて、ゆったりした至福の時間をお過ごしください。

編集後記

介護事業課長の木村です。毎月ご好評頂いていますオークレポートは今回の10月号(vol.37)から誌面も倍になりました。お元気なご利用者様のことをはじめ、毎月行っている行事やアクティビティのこと、スタッフの奮闘ぶりなど、多くの情報をお届けして参りますのでご期待ください。



デイサービス オーク倶楽部 TEL.06-6652-7555 〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

【ホームページ】 <http://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <http://ameblo.jp/oak-club>

