

Oak Club Report

Vol.38

Birthday

10月のバースデーパーティ

Happy Birthday

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。



K.M 様



S.H 様



S.H 様



T.T 様



H.T 様



Event

10月の外出は伊丹空港で昼食会



空港には様々な人間ドラマがあります。見送る人、出迎える人、飛行機に無邪気に手を振る子供たち。大きなスーツケースには、お土産や思い出がたくさん詰まっていることでしょうね。ご利用者様も若き日の旅行の思い出が蘇った様子で、離着陸する飛行機を眺めておられました。



ハロウィンパーティ

日本では今やバレンタインを凌ぐイベントになったハロウィン。弊所でも英会話講師ダスティン主催のハロウィンパーティを開催しました。ご利用者様はカボチャの福笑いで大笑いし、モンスターピンゴでお菓子をゲット!ダスティンやスタッフのコスプレがパーティを盛り上げていましたよ。



Activity & Topics

エンディングノート講座



今回は行政書士の木原先生をお迎えして、「終活・エンディングノート」についての講座を開催しました。残された人が困らないように、元気なうちに自分の気持ちを書き留めて置く。エンディングノートの目的をみなさん飲込めた様子で、講師のお話を熱心に聞かれていました。

ハーブティ講座 (新企画)



11月からスタートのハーブティ講座。毎月健康に良いお茶を皆さんで味わって頂きます。今月は「アールグレイベルガモット」というオーガニックハーブティです。リフレッシュ効果があり、高ぶる神経を落ち着かせます。このハーブティに合うお菓子もご用意致しますよ。

食レク



今回はトッピングもカラフルなクレープを作りました。もともとはフランス発祥のお菓子だったものに、フルーツやクリームなどを包んだのが日本流のクレープだとか。まるで「ハイカラお好み焼」か「洋風手巻き寿司」だと、ご利用者様にぎやかに作っておられました。

クラフトワーク



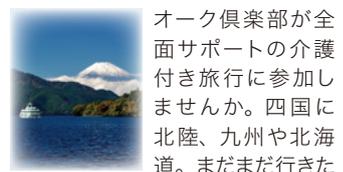
ハーブの中でも万能薬として、古くから利用されているラベンダー精油を使ったハンドクリームを制作。ピーズワックス、マカデミアナッツオイル、シアバターを混ぜて、ラベンダーで香り付け。手荒れが目立つ季節には、オーク倶楽部オリジナルのハンドクリームで潤いを保ってくださいね。

スポーツの秋



スポーツの秋たけなわの大阪は晴天が続き、絶好の運動日和です。所内では100歳体操やエアロバイクなど、ご利用者様はご自身に合わせた運動でADLを高めておられました。

介護付き旅行 (新企画)



オーク倶楽部が全面サポートの介護付き旅行に参加しませんか。四国に北陸、九州や北海道。まだまだ行きたい所はたくさんありますね。遠出を諦めていた方も介護士・看護師が同伴しますので安心です。2016年より募集を開始!詳しくはポスター・チラシでご案内します。

Interview

ご利用者様インタビュー



良い夫婦の日にちなみ、弊所にお二人で来られているO様ご夫妻に、夫婦円満の秘訣をお聞きしました。「何より一番は夫婦二人で過ごせている事に幸せを感じる事です。」いや〜シンプルなお答えですが、スタッフ一同、心に響きました。

11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)
1	2 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 右脳を鍛える 脳トレ チキン南蛮、昆布と大豆の やわらか煮、ほうれん草の わさび和え ※395Kcal	3 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 体を鍛える オリジナルレク ハムカツ、さつま芋の旨煮、 胡瓜サラダ ※371Kcal	4 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 季節の味覚を味 食レク 豆腐野菜ハンバーグ、採れたて 小松菜の旨煮、とろろ芋、 栗ごはん ※338Kcal	5 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 わうくッキング さつまいものお焼き アジの幽庵焼き、絹寄せホタテ しんじょう、オクラと湯葉の ぼん酢和え ※314Kcal	6 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 右脳を鍛える 脳トレ おでん、海老しゅうまい、 菜の花のナムル ※267Kcal	7 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 白身魚のピカタ、大根の洋風煮、 インゲンの胡麻和え ※199Kcal
8	9 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 我が家防火対策講座 特別講座 鶏のさっぱり塩焼き、 大根と揚げの煮物、 南瓜サラダ ※402Kcal	10 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 「自分で出来る安心チェック」 防火講座&避難訓練 カニと山菜のちらし寿司、 五目きんちゃく煮、 白菜の柚子和え ※197Kcal	11 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 体を鍛える オリジナルレク ロールキャベツ、 アスパラソテー、 たまごサラダ ※217cal	12 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 白身魚の和風あんかけ、白菜と さつま揚げの煮浸し、ほうれん 草のぼん酢和え ※254cal	13 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 手指を鍛えセンスを磨く クラフト 八宝菜、水餃子、 胡瓜とトマトのサラダ ※170cal	14 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 季節のクラフトワーク 「柿の絵かざり」 鮭の塩焼き、大豆と野菜の トマト煮、キャベツとササミ の辛子マヨ和え ※282cal
15	16 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 アロマセラピストの松井・陶 ハーブティ「アル カレイのバター焼き、ちくわ の磯部炒め、ほうれん草の 生姜醤油和え ※191Kcal	17 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 陶がブレンドするハーブティ 「アルグレイベルガモット」 やわらか煮込みハンバーグ、 白菜のスープ煮、スパゲッティ サラダ ※382Kcal	18 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 白身魚のマヨネーズ焼き、 炒め昆布の旨煮、ほうれん草の ナムル ※260Kcal	19 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 雑学王の事務高島が担当する、 高島の雑学講座 ポークソテー、茄子の煮浸し、 菜の花のおかか和え ※414cal	20 アロمامィスト 理容美容 ★オーク倶楽部体操 知ってそうで知らない雑学講座 「京都あるあるクイズ」 太刀魚の揚げ煮、 ポークビーンズ、 オクラの和え物 ※383cal	21 アロمامィスト 理容美容 ★オーク倶楽部体操 夫婦善哉をご賞味ください 良い夫婦の日 ちゃんこ鍋風、厚揚げのおか か煮、チンゲン菜とカニカマ の浸し ※268cal
22	23 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 勤労感謝の日 夫婦善哉をご賞味ください 良い夫婦の日 白身魚フライ、レンコンの 煮物、ひじきの胡麻和え ※288Kcal	24 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 タンダーリーチキン、 ごぼ天の煮物、 長芋の酢の物 ※362Kcal	25 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 右脳を鍛える 脳トレ とんこつラーメン、肉団子、 ほうれん草のおかか和え 長芋の酢の物 ※252Kcal	26 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 体を鍛える オリジナルレク 和風きのこハンバーグ、 大根の沢煮、胡瓜のゆかり 和え ※247Kcal	27 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 五感を鍛える 集中力アップレク 鮭の味噌漬け焼き、たまご 豆腐のしんじょうあんかけ、 はんぺんサラダ ※278Kcal	28 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 右脳を鍛える 脳トレ 豚肉のバーベキュー、白菜と ちくわの煮浸し、インゲンの 胡麻和え ※292Kcal
29	30 アロمامィスト 理容美容 ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 豚肉と野菜の旨塩炒め、 卵の花煮、ほうれん草の柚香 和え ※291Kcal	<p>■今月の外出は京都嵐山の紅葉見物&湯豆腐会席をお楽しみ頂きます。参加をご希望の方はスタッフまで。 (定員は30名様) 介護スタッフが同行しますので、安心してご参加ください。</p> <p>■9日(月)、10日(火)の特別講座は「防火講座&避難訓練」を実施します。火災の原因や初期消火の方法、 そして安全姿勢での避難訓練を実施します。</p> <p>■21日(土)、23日(月)は「良い夫婦の日」を記念して法善寺の夫婦善哉でお祝いします。</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、スープのいずれかと、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>				

※毎月 第2、4週は季節のお風呂。第1、3、5週はアロمامィストをお楽しみください。

11月のアロمامィスト



[ミントの香り] (ペパーミント、ライム、マジュラム) 良い香りや味を
楽しませてくれるミントは、スッキリ
した甘い香りで、鎮静効果があり、
心身をリラックスさせてくれます。

11月の健康一口メモ



インフルエンザの流行が始まる時期で
す。うがい手洗いは欠かせませんね。ま
た、ワクチンによる受動免疫による抗体
上昇には数週間かかるので、11月中に
は接種を受けることをお勧めします。

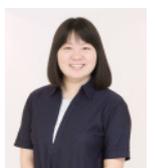
11月のお風呂



りんごには、リンゴ酸やカブロン酸な
どの成分があり、新陳代謝を促進させ
ます。生姜は血行促進のほか鎮静効
果もあります。りんごの皮には肌を滑
らかにしてくれるペクチンが含まれて
いるので、美肌効果も期待できます。

編集後記

介護事業課長の木村です。11月22日は「いい夫婦の日」。
普段はパートナーに伝えられない想いを伝え、カタチにして
贈る日だそうですよ。所内でも仲の良いご利用者様ご夫婦
に記念品をお贈りします。さて「いい夫婦の日」川柳に「幸
せが少し指輪をきつくる」というのがありました。私の
幸せな気持ちにピッタリで、主人も喜んでいる…かな?



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>

