

Birthday

12月のバースデーパーティ

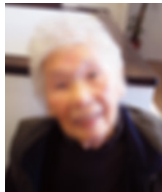
Happy Birthday

この一年が皆様にとって、
たくさんのお幸せと、健康に
満ちた日々でありますように。

12月には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。



S.H 様



N.E 様



N.R 様



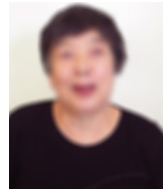
F.M 様



H.S 様



Y.H 様



Y.Y 様



Event

日本全国「駅弁の旅」

12月からスタートした日本全国「駅弁の旅」その地方、その場所の旬の味覚を、大阪に居ながらにして楽しめる企画です。一年で日本全国を回りますよ。今回は北海道、鳥取、鹿児島、鹿島の駅弁を召し上がって頂きました。



X'mas ウィーク



オーク倶楽部恒例のクリスマスウィークが開催されました。クラフトもクッキングもアクティビティはクリスマス一色。やはり幾つになってもクリスマスは嬉しいですね。イブにはスタッフが密かに練習したダンスを披露して、ご利用者様を喜ばせました。

X'mas ハンドベル公演



クリスマスウィークのメインは、「スマイルベルクラブ」様をお招きしてハンドベルの公演をお楽しみ頂きました。懐かしのクリスマスソングをはじめ、みんなで歌える歌謡曲など、ハンドベルの演奏をバックに、ご利用者様とスタッフで大合唱しました。

New Year's greetings

あけましておめでとうございます

旧年中はご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。本年が皆様にとって輝かしい年となることを、お祈り申し上げます。弊所も今年は5周年を迎えます。アクティビティを始め、皆様の健康寿命を伸ばす新企画もご用意して、スタッフ一同頑張って参ります。本年もよろしくお願い致します。



Activity & Topics

ハーブティ講座



12月のハーブティは、シナモン香るミルクティーを召し上がって頂きました。シナモンは脳の認識機能を高めたり、コレステロールを下げたりする効果があると言われております。世界最古のスパイスと言われるシナモン。美容、健康、ダイエットと、女性にはありがたいハーブですね。

大阪府警の防犯講座



年末年始の防犯講座を行いました。空き巣やひったくりはちょっとした心がけで大半は防げることを、大阪府警の生活安全指導班のみなさんに寸劇を交えて教えて頂きました。ご利用者様もご自身の普段の行動を思い浮かべられながら、熱心に注意点を聞いておられました。

堺の御陵前に新施設！



オーク倶楽部の新事業所が堺市の御陵前にオープンします。豊かな大人の社交場をコンセプトに、ご利用者様の自立した暮らしを応援させて頂きます。現施設で培ったノウハウをもとに堺御陵前でも皆様のご期待に応えて参ります。

ホームページで放映中！



動画で伝える最新情報！月替わりでスタッフがキャスターを勤めます。オーク倶楽部のホームページに新しいコンテンツができました。その月に行うイベントやアクティビティを、スタッフが月替わりでキャスターを勤め、わかりやすく楽しくお伝えして行く番組です。素人っぽさは持ち前の愛嬌でカバーして行きますね。

Interview ご利用者様インタビュー

下肢筋力強化のため通所されている S 様に、今年の抱負をお聞きしました。「いつも 100 歩なのを、今年は 150 歩を目標に歩行訓練を頑張ります！」と、笑顔でお答えになりました。ご自身の健康のために前向きな姿勢は、他のご利用者様の励みにもなっています。オシャレでスマホも普通に操られる S 様を、私たちも応援しますよ。



1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)
27	28	29	30	31	1 元旦	2
<p>1月の特別行事</p> <ul style="list-style-type: none"> ■4日(月)・5日(火) は鏡開き。また、スタッフによる新春行事が目白押し! ■12日(火) は住吉大社初詣と吉祥殿で食事会。15日(金) はご祈祷付き住吉大社初詣会。 ■16日(土)・18日(月) 阪神大震災を忘れない! 「地震から身を守る」防災講座。 ■21日(木) 第二回「駅弁の旅」今回は東北地方、関東地方、四国地方を予定。 <p>新 アクティビティの企画</p>						
3	4 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★坂本介護士の「絵馬講座」 鏡開き & オーク倶楽部の新春行事 お正月行事「絵馬・その他」 にぎり・ちらし寿司	5 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★坂本介護士の「絵馬講座」 鏡開き & オーク倶楽部の新春行事 お正月行事「絵馬・その他」 にぎり・ちらし寿司	6 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 正月飾り制作 クラフトワーク 煮込みハンバーグ、きんぴらごぼう、スパゲッティサラダ ※438Kcal	7 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 豚肉のトマト煮、高野豆腐の煮物、インゲンのごま和え ※273Kcal	8 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマセラピストの松井・陶國がブレンドするハーブティ ハーブティ「リンゴ風味のカモミールティー」 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 ※239Kcal	9 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマセラピストの松井・陶國がブレンドするハーブティ ハーブティ「リンゴ風味のカモミールティー」 肉団子の甘酢あん、だし巻き卵、明太ポテトサラダ ※380Kcal
10	11 アロマミスト 成人の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 チキン南蛮、昆布と大豆のやわらか煮、ほうれん草わかさび和え ※395Kcal	12 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★坂本介護士の「一筆入魂」 ご祈祷・食事付き 住吉大社初詣 海老カツ、さつま芋の旨煮、胡瓜サラダ ※278Kcal	13 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 豆腐野菜ハンバーグ、採れたて小松菜の旨煮、とろろ芋 ※264Kcal	14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 正月飾り制作 クラフトワーク 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	15 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ご祈祷付き 住吉大社初詣 味噌ラーメン、海老しゅうまい、菜の花のナムル ※408Kcal	16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 阪神大震災を忘れない 防災講座 白身魚のピカタ、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※199Kcal
17	18 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 阪神大震災を忘れない 防災講座 鶏のさっぱり塩焼き、大根と揚げの煮物、南瓜サラダ ※402Kcal	19 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新 木村課長の昭和歌謡大特集 歌声喫茶 お好み焼き、五目きんちゃく煮、白菜の柚子和え ※339Kcal	20 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の漢字講座 漢字講座 ロールキャベツ、アスパラゴテ、たまごサラダ ※217Kcal	21 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 第二回駅弁の旅 駅弁または通常の食事を選択 高島の鉄道あるあるクイズ 鉄道講座 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 ※254Kcal	22 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新 林看護師の毎日 健康講座 蒸ししゅうまい、八宝菜、胡瓜とトマトのサラダ ※247Kcal	23 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の毎日 健康講座 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 ※282Kcal
24	25 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節の味覚を味わうクッキング クッキング カレイのバター焼き、ちくわの磯節炒め、ほうれん草の生姜醤油和え ※191Kcal	26 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ わらわらクッキング 「おこげぜんざい」 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	27 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島の鉄道あるあるクイズ 鉄道講座 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	28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ松井の手話入門 手話講座 ポークソテー、茄子の煮浸し、菜の花のおかか和え ※414Kcal	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶國のリズム体操 運動講座 タチウオの揚げ煮、ひじき煮、オクラの和え物 ※337Kcal	30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 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 ※268Kcal
31						

※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。

1月のアロマミスト



[初夢の香り](ラベンダー、ベルガモット、ホーリーフ) リラックス効果のあるラベンダーとホーリーフ。紅茶を想わせるベルガモットの香りも加わって夢心地な気分をお楽しみください。

1月の健康一口メモ



正月ボケは年末年始に不規則な生活が続くことにより、体内時計が乱れる「時差ボケ」のようなものです。簡単な解決法は、いつもと同じ時間に起床し、朝日を浴びて、朝食を食べることで体内時計がリセットされますよ。

1月のお風呂



「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香りの入浴剤です。消炎作用があり、肌のキメを整えます。また、梅にはクエン酸が豊富に含まれているため、リフレッシュする効果があるとされています。

編集後記

介護事業課長の木村です。あけましておめでとうございます。今年は猿(さる)年。猿には病や厄が「さる」という云われもあり、神社の縁起物としてまつられています。「見ざる言わざる聞かざる」の諺のように、他人の欠点を「見たり聞いたり言ったり」しないように心がけたいものですね。今年も皆様と素敵なお猿(えん)がありますように。



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>

