

## Birthday

### 9月のバースデーパーティ

#### Happy Birthday

9月は10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。



M.H 様



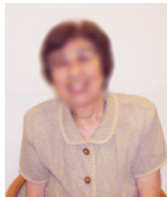
Y.F 様



U.Y 様



U.N 様



K.S 様



J.A 様



N.N 様



H.K 様



H.Y 様



F.H 様

## Event

### 敬老の日 祝賀会を開催



敬老の日は縁起のいいものや、長生きの象徴の食べ物が入っているお弁当を召し上げて頂き、長寿をお祝いしました。また、もっと健康寿命を伸ばして頂くため、スタッフがこの日のために考えたオリジナル体操を披露。「目指せ100歳!」を合い言葉に全員で体を動かしました。ほかにも皆様の笑顔満載の写真集や、職員全員からのお祝いメッセージビデオを上映。そして最後は、感謝の気持ちを込めたプレゼントを謹呈しました。「長く生きるだけでなく、元気に長生きする!」ご利用者様も決意も新たにされたようですね。



## Activity

### 初歩からの太極拳講座



太極拳は鼻から吸って鼻から吐く呼吸法を用い、全身に酸素を取り入れます。ゆっくりとした動きで体に負担無く、どなたでも参加できます。動きも決まりリラックスされたようですね。

### リズム体操



今回は少し長めの振りに挑戦。アップテンポの曲に合わせることで新しい動きもなんのその。楽しく取り組んで頂けたようです。このリズム体操やヨガ、100歳体操と運動メニューも豊富になりましたよ。

### 季節のクラフト講座



今月のクラフトは押し花のしおりを制作しました。色とりどりの綺麗なお花をご自身でアレンジされ個性あふれるしおりに仕上がりました。ご自身で作られたしおりで、読書の秋を楽しんでくださいね。

### 季節のクッキング講座



秋の旬の食材「さつまいも」の餡を使った六方焼きを作りました。餡を四角に整え、生地をつけて、六面を焼いて出来上がり!作る楽しさと食べる喜びの両方満足できるのがクッキングですよ。

### 外食昼食会



今回の外出はスタッフお褒めの、大阪市内が一望できる石切にあるイタリアンレストラン「レガーロ」で昼食会です。景色を楽しみながら、オシャレで美味しいイタリア料理を頂きました。

### 音楽講座



今回の課題曲は美空ひばりさんの「真っ赤な太陽」。曲の難易度は高い曲ですが、黒川ボーカルコーチの分かり易いレッスンに、ご利用者様も歌だけでなくダンスの振り付けも入っていましたよ。

## Interview

ご利用者様インタビュー

今月はダンディで無類の音楽好きの Y 様にお話を伺いました。今もクラシックやジャズのコンサートには良く出かけるそうですよ。弊所の音楽イベントには毎回出席され、時には飛び入りで参加される Y 様。生涯現役という言葉どおり、これからも音楽を通して健康寿命を伸ばしてくださいね。



# 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)
	<b>10月の行事ピックアップ!</b> ★11日(火)・12日(水)は、山口介護士のデジタル紙芝居が復活します。 ★18日(火)は大阪府警生活安全課広報の婦警さんが来所。西成区では今年もう既に1億数千万の振込め詐欺(オレオレ詐欺)が発生しています。年々巧妙になっている詐欺の手口とその対策について、寸劇を交えてわかりやすく解説して頂きます。					<b>1</b> アロمامィスト ★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 <b>英会話</b> 鯖の香味焼、じゃが芋の鶏そぼろ煮、胡瓜のサラダ ※258Kcal
2	<b>3</b> 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の健康体操 <b>リズム体操</b> 豚肉のおろし煮、筍のおかか煮、菜の花のからし和え ※249Kcal	<b>4</b> 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康講座 <b>初歩からの太極拳</b> サワラの磯焼き、大根のそぼろ煮、ごぼうサラダ ※340Kcal	<b>5</b> 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の娯楽講座 <b>連想クイズ</b> 牛丼(牛肉の甘辛煮)、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※260Kcal	<b>6</b> 紅葉の湯 ★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 <b>英会話</b> 白身魚のトマトソースがけ、厚揚げの含め煮、卵と野菜のサラダ ※348Kcal	<b>7</b> 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 大野看護師の教養講座 <b>記号講座</b> 鶏団子と野菜のスープ煮、焼きナス、ジャーマン風ポテトサラダ ※366Kcal	<b>8</b> 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 <b>音楽講座</b> 天ぷらそば(かき揚げ)、鶏ごぼう、ほうれん草のツナ和え ※429Kcal
9	<b>10</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士の教養講座 <b>福島のまめ知識クイズ</b> さんまの蒲焼、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※268Kcal	<b>11</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の娯楽講座 <b>デジタル紙芝居</b> 鶏肉の磯辺焼き、卵の花煮、小松菜の錦糸和え ※309Kcal	<b>12</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の娯楽講座 <b>デジタル紙芝居</b> タラのチリソース煮、蓮根と薩摩揚げの煮物、白菜のサラダ ※252Kcal	<b>13</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の娯楽講座 <b>連想クイズ</b> チキンカレー南蛮、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※379Kcal	<b>14</b> アロمامィスト ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の季節のハーブティ <b>ジンジャーブレンド</b> カレイのムニエル、ジャガイモの鶏そぼろ煮、菜の花としめじのおひたし ※211Kcal	<b>15</b> アロمامィスト ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の季節のハーブティ <b>ジンジャーブレンド</b> 肉団子の甘酢あん、だし巻き卵、明太ポテトサラダ ※380Kcal
16	<b>17</b> 紅葉の湯 ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 <b>音楽講座</b> 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	<b>18</b> 紅葉の湯 ●理容・美容 ●肖像写真撮影 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 大阪府警生活安全課 <b>防犯講座</b> 海老かつ、ジャガイモのさんぴん、胡瓜サラダ ※322Kcal	<b>19</b> 紅葉の湯 ●肖像写真撮影 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節を感じるクラフト制作 <b>ハロウィンスノードーム制作</b> やわらか豆腐のハンバーグ、採れたて小松菜の旨煮、とろろ芋 ※322Kcal	<b>20</b> 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ クラフト制作 <b>ハロウィンスノードーム制作</b> 鱈の幽庵焼き、絹寄せしんじょう、オクラと湯葉のポン酢和え ※317Kcal	<b>21</b> 紅葉の湯 ★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 <b>英会話</b> とんこつラーメン、海老シューマイ、菜の花のナムル ※454Kcal	<b>22</b> 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士の教養講座 <b>まめ知識クイズ</b> 白身魚のピカタ、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※198Kcal
23	<b>24</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 <b>抹茶焼きとん作り</b> 鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南京サラダ ※352Kcal	<b>25</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ キング講座 <b>カレーの里芋煮、五目さんちやく、白菜の柚子和え</b> ※257Kcal	<b>26</b> アロمامィスト ★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 <b>英会話</b> やわらかロールキャベツ、アスパラベーコンソティ、たまごサラダ ※234Kcal	<b>27</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出お茶会「あべのハルカス展望台」 <b>林看護師の健康講座</b> 白身魚の和風あんかけ、白菜とさつま揚げの煮浸し、法蓮草のポン酢和え ※254Kcal	<b>28</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出お茶会「あべのハルカス展望台」 <b>林看護師の健康講座</b> 八宝菜、水餃子、春雨の和え物 ※245Kcal	<b>29</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 大野看護師の教養講座 <b>記号講座</b> 鮭の塩焼き、大豆と野菜のトマト煮、ささみとキャベツの辛子マヨ和え ※282Kcal
30	<b>31</b> アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 岸里秋の恒例イベント <b>ハロウィンパーティ</b> カレイのバター焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、法蓮草の生姜醤油和え ※266Kcal	<b>10月の外出、旅行</b> ★27日(木)、28日(金)は、日本一高いあべのハルカス展望台でお茶会です。天気の良い日は京都や和歌山を始め12府県が見えるらしいです。秋晴れのもと、地上300メートルからの絶景をお楽しみください。 ★29日(土)、30日(日)は伊勢志摩一泊旅行です。「旅はリハビリ」を合い言葉に、日頃の機能訓練の成果をこの旅行で体感してください。大阪の雑踏を離れ、美しい眺め、美味しい食事、心地良い温泉に浸る。オーク倶楽部が贈る介護付リハビリ旅行をお楽しみください。				

※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。

## 10月のアロمامィスト



### 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過ごしてください。

## スタッフ奮闘記

アロマセラピストの陶國です。ご利用者様に心地よくアロマをお楽しみ頂けるよう、照明やBGMも工夫して心身ともリラックスした状態でアロマの施術を受けて頂いています。私自身も介護施設ならではのアロマをご提供させて頂けるよう、メディカルアロマの資格取得の為、現在勉強中です。これからも皆様に健やかで豊かな毎日をお返し頂けるよう精一杯努めて参ります。



## 編集後記

大相撲秋場所とは地元大阪の大関豪栄道が全勝優勝!なんと大阪出身力士の優勝は86年振りとは知りませんでした。野球では広島が24年振りの優勝と、もともと優勝候補ではない人やチームが勝つと「やった～」とファンでもないのに喜んでしまいますね。さて、秋晴れの運動会のシーズン。弊社でも玉入れや風船リレーで、勝ち負けとは別にスポーツの秋を楽しみましょうね。私はパン食い競走にエントリーしますよ。



介護事業課長 木村

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>

