

Birthday

10月のバースデーパーティ

Happy Birthday

10月は3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。



K.R 様



S.F 様



T.H 様



Event

伊勢志摩へ行ってきました



伊勢志摩へ行ってきました。現地は快晴で絶好の行楽日和。一日目は伊勢神宮の参拝と鳥羽湾を一望できるホテルで、豪華な会席料理をお楽しみ頂き、ホテル自慢の天然露天風呂でゆったりと疲れを癒していただきました。二日目は遊覧船で鳥羽湾を巡り、松阪牛専門店ステーキのご昼食。介護スタッフの全面サポートで、ご利用者様も満足頂けたご様子でした。詳しい模様は後日ホームページで紹介します。



Activity

外出お茶会



今回は堺に古くからある町家を改装したカフェ「茶寮つば市製茶本舗」でお茶会です。老舗のお茶屋のこだわりのスイーツ「栗茶巾」と、香りの良い利休ほうじ茶を頂きました。

季節のクラフト講座



もうすっかり定着してきたハロウィン。そこで今回はハロウィンを題材にしたタイルアートを作りました。優しい皆様が作ると、怖い妖怪もかわいらしくとても素敵な作品が完成しました。

リトミック体操



スポーツの秋ですね。運動会の声援やマーチの曲があちこちで聞こえています。弊所も負けずと運動には力を入れていますよ。体と心の両方が鍛えられるリトミック体操でみなさん良い汗かかれています。

歌手が指導の音楽講座



大人気の音楽講座、今月は井上陽水の少年時代と紅葉が課題曲です。唄うための呼吸法、感情の込め方、唄う姿勢や表情など練習を十分行ったので、課題曲では美しい歌声が所内に響いていました。

季節のクッキング講座



食欲の秋ですね。秋の食材の代表「サツマイモ」を使ったスイーツを作りました。手間のかかるおやつ作りもみんなでワイワイやると楽しいですね。ヘルシーで甘さ控えめのスイーツの出来上がり。

卓球&パターゴルフ



楽しんでやるレジャースポーツも盛んです。体を鍛えるのはもちろんですが、ミニ卓球にパターゴルフで集中力と思考力を鍛え、エアロバイクでサイクリング気分も味わってくださいね。

Interview

ご利用者様インタビュー

今回は笑顔がとてもチャーミングな M 様にお話を伺いました。入所された当初は少し人見知りされていたのか難しそうな表情をされておられました。いまではもうすっかり笑顔で接して下さいます。歌うことがお好きな M 様。今日も十八番の歌声が所内に響いてますよ。



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 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 藤井看護師の健康アドバイス 健康講座 やわらか煮込みハンバーグ、白菜のスープ煮、スパゲティサラダ ※378Kcal	2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の健康体操 リトミック体操 白身魚のマヨネーズ焼き、昆布と野菜の旨煮、ほうれん草のナムル ※264Kcal	3 アロマミスト 文化の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 お城講座 ポークチャップ、茄子の煮浸し、春菊のおかか和え ※410Kcal	4 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士の音楽講座 歌声講座 太刀魚の揚げ煮、ひじき煮、オクラの和え物 ※320Kcal	5	
6	7 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士の音楽講座 歌声講座 白身フライ、れんこんの煮物、ひじきの胡麻和え ※286Kcal	8 りんご生姜の湯 ★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 タンドリーチキン、ごぼ天の煮物、長いもの酢の物 ※238Kcal	9 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 親しい人に送ろう 絵手紙講座 エビの五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※362Kcal	10 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島管理者の実用講座 ガーデニング 和風さのこハンバーグ、鶏肉と大根の煮物、胡瓜のゆかり和え ※267Kcal	11 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 お城講座 山菜そば、たまご豆腐のしんじょうあんかけ、はんぺんサラダ ※267Kcal	12	
13	14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ かに道楽でランチ 外出昼食会 豚肉と野菜の旨塩炒め煮、やわらかたこ焼き、ほうれん草の柚香和え ※286Kcal	15 アロマミスト ★頭の体操 ★カラオケ 手ぬぐい体操指導員来所 手ぬぐい体操 秋のリース制作 クラフト講座 五目ちらし、煮物盛り合わせ、胡瓜としらすの酢の物 ※140Kcal	16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ かに道楽でランチ 外出昼食会 トンカツ、ひじき煮、野菜とハムの辛子マヨ和え ※354Kcal	17 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の健康体操 リトミック体操 鰯のみぞれ煮、南瓜の煮付、キャベツの和え物 ※329Kcal	18 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 秋のリース制作 クラフト講座 牛肉のしぐれ煮、海老しゅうまい、ツナと野菜の和え物 ※320Kcal	19	
20	21 りんご生姜の湯 ★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 鯖の照り焼き、肉詰めいなの煮物、さっぱりなます ※339Kcal	22 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 良い夫婦の日記念行事 夫婦善哉作り 豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とし、春菊のポン酢和え ※327Kcal	23 りんご生姜の湯 勤労感謝の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 良い夫婦の日記念行事 夫婦善哉作り 鮭の南蛮漬け、がんも煮物、たまごサラダ ※394Kcal	24 りんご生姜の湯 ★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の 音楽講座 ピーマンの肉詰め、芋煮、野菜の和え物 ※202Kcal	25 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 藤井看護師の健康アドバイス 健康講座 さんまの煮付け、鶏ごぼろ、白菜のゆかり和え ※356Kcal	26	
27	28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 堺の紅葉巡り タチウオの味噌焼き、豚じゃが、菜の花のおひたし ※326Kcal	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出ドライブ 堺の紅葉巡り 豚肉の旨煮、じゃが芋の洋風煮、お豆の五品目サラダ ※301Kcal	30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 堺の紅葉巡り メバルの塩焼き、厚揚げのおろし煮、胡瓜の梅和え ※231Kcal	11月の行事ピックアップ! ★15日(火)は堺発「手ぬぐい体操」指導員が来所。日本手拭いを使った体操を行います。 ★22日(火)、23日(水)は「良い夫婦の日」、「勤労感謝の日」記念行事開催。 ★28日(月)、29日(火)、30日(水)は紅葉見物ドライブ。			

※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。

11月のアロマミスト



[ミントの香り] (ペパーミント、ライム、マジラム) 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、鎮静効果があり、心身をリラックスさせてくれます。

11月のお風呂



りんごには、リンゴ酸やカプ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。

スタッフのこだわり

介護士の小倉です。この仕事での私のこだわりは、「諦めないこと」です。健康寿命を伸ばすための機能訓練は「面倒くさい…」、「いまさら…」と嫌がる方もおられます。これからの人生を寝たきりにならず健康でお過ごし頂くための訓練ですので、粘り強く小さなことから行って頂きます。ご利用者様に達成感と自信を持って頂くことで、私も元気を頂いています。これからも Never give up !



編集後記

11月は祝日が多いですね。でも意外と祝日の意味を知らない方も多いのでは。文化の日は憲法と関係があったり、勤労感謝の日はもとは新嘗祭で GHQ の指示で名前が変わったとか。実は私は知りませんでした。祝日の由来には深い意味があるんですね。ただ11月は語呂合わせの「良い夫婦の日」もありますよ。弊所でもご夫婦で来られている方が何組かおられますので、法善寺の夫婦善哉でお祝いしますね。



デイサービス オーク倶楽部 御陵前 TEL.072-243-7555 〒590-0835 堺市堺区西湊町 1-3-24

【ホームページ】 <http://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <http://ameblo.jp/oac-club>

