

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、幸福と、健康に満ちた日々でありますように。



S.H 様



S.H 様



H.T 様



Event

伊勢志摩一泊旅行報告



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

大阪府警の出張防犯教室



振込め詐欺は「私は大丈夫」と思っている方が被害に遭うそうです。そこで大阪府警生活安全指導班をお招きして防犯教室を開催しました。ユーモアを交えた寸劇で、わかりやすく撃退法も教えて頂きました。

歌手が指導の音楽講座



大人気の音楽講座、今回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。

デジタル紙芝居公演



今回はお馴染みの皿屋敷を題材にしたデジタル紙芝居です。テンポの良い場面展開と笑いのつぼを押さえた内容に、ご利用者様も大喜び。何と言っても弊社スタッフの名調子がお見事でした。

季節のクッキング講座



今回は抹茶栗きんとんを作りました。秋の味覚「さつまいも」を裏ごしして作る本格和風のスイーツですよ。見た目も美しく、ヘルシーでしかも美味しいおやつが出来上がりました。

秋晴れの外出は地上 300メートルでお茶会



今回は日本一高い「あべのハルカス」でお茶会を行いました。地上300メートルから見る景色は圧巻で、まるで鳥瞰図のような下界をお楽しみ頂きました。ご自身の家を探されている方、梅田の高層ビル街や通天閣を見つけて大はしゃぎされている方、皆さん童心に帰られたようですね。最後は名物のパイン飴ソフトを召上がり、秋の大阪絵巻を堪能して頂きました。

Interview

ご利用者様インタビュー

今回はいつも優しい笑顔の O 様にお話を伺いました。健康のため弊所には徒歩で通われています。運動がお好きな O 様は、若い頃は陸上の選手だったとか。どうりで歩く姿がマラソンの高橋尚子さんのような力強さですね。これからも弊所の機能訓練を活用され、健康寿命を伸ばしてくださいね。



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 高木介護士の娯楽講座 連想クイズ 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 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 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 二胡&ソプラノ合唱 文化の日コンサート 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 ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 太刀魚の揚げ煮、ひじき煮、オクラの和え物 ※320Kcal	5 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の教養講座 異文化見聞録 ちゃんこ鍋、にんじん信田の煮物、ほうれん草とマカロニのおひたし ※250Kcal
6	7 りんご生姜の湯 ●肖像写真撮影 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶國の季節のハーブティ ハーブコーヒー 白身フライ、れんごんの煮物、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 アロマ陶國の季節のハーブティ ハーブコーヒー 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 ●肖像写真撮影 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ オーク倶楽部防災班 消防訓練 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 林 看護師 季節の健康講座 和風きのこハンバーグ、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 アロマ陶國の健康体操 リズム体操 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 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶國の健康体操 リズム体操 鶏肉のパーベキュー、白菜とちくわの煮浸し、インゲンの胡麻和え ※293Kcal
13	14 アロマミスト ★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 連想クイズ 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 ●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 音楽講座 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 季節のクッキング講座 スノーボール 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 季節のクッキング講座 スノーボール 鱈のみぞれ煮、南瓜の煮付、キャベツの和え物 ※329Kcal	18 アロマミスト ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶國の健康体操 リズム体操 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 アロマミスト ●理容・美容 ★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 鮭のマヨネーズ焼き、野菜五目煮、小松菜のおひたし ※295Kcal
20	21 りんご生姜の湯 ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の教養講座 異文化見聞録 鯖の照り焼き、肉詰めいなり煮、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 福島介護士の教養講座 まめ知識クイズ 豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とじ、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 福島介護士の教養講座 秋のお花講座 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 季節のクラフト講座 癒しのポプリ 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 季節のクラフト講座 癒しのポプリ さんまの煮付け、鶏ごぼろ、白菜のゆかり和え ※356Kcal	26 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 癒しのポプリ カレーうどん、白菜と厚揚げの煮物、胡瓜の酢の物 ※574Kcal
27	28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出昼食会「湯葉懐石梅の花」 林看護師の初歩からの太極拳 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 外出昼食会「湯葉懐石梅の花」 林看護師の初歩からの太極拳 豚肉の旨煮、じゃが芋の洋風煮、お豆の五目目サラダ ※301Kcal	30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 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! ★3日(木)は文化の日に対応しく、音楽大学 OBの方をお招きしての二胡&ソプラノ公演です。 ★9日(水)は、空気の乾燥する季節は火事にも注意。弊所防災班による消防訓練を実施します。 ★28日(月)、29日(火)は、湯葉懐石の有名店「梅の花」で昼食会です。		

※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。

スタッフ奮闘記

介護士の山口です。ご利用者様をお乗せる送迎車の運転から、オーク倶楽部体操に太極拳と、体力を使うことはお任せください。最近はアクティビティで使うデジタル紙芝居の制作で、苦手なパソコンにもチャレンジしていますよ。ほかにも認知症サポーターの資格を取るための勉強もしています。山口がいるから安心と、ご利用者様に言って頂ける介護士を目指しています。



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。弊社でもご夫婦で来られている方が何組おられますので、法善寺の夫婦善哉でお祝いしますね。



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>

