

Birthday

11月のバースデーパーティ

Happy Birthday

11月は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。
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。



O.M 様



H.S 様



M.S 様



K.K 様



T.K 様



O.R 様



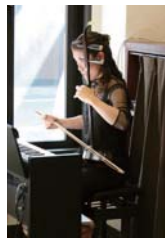
K.Y 様



Event

文化の日コンサート

文化の日は有名音楽大学のOBをお招きして、中国の伝統楽器「二胡」の演奏と、ソプラノの美しいハーモニーをお聴き頂きました。ご利用者様は聞き覚えのある曲が流れると、演者と一緒に口ずさんでおられ、フィナーレは参加者全員で昭和の歌を大合唱しました。



湯葉会席「梅の花」で外出昼食会



晩秋の外出昼食会は、湯葉会席の名店、堺は利品の杜「梅の花」で秋の味覚をお楽しみ頂きました。個室の落ち着いた店内で堺ゆかりの利休の心「侘び寂び」に触れながら、日本料理の技を堪能する、今回はちょっと贅沢な昼食会でした。

Activity

消防訓練



恒例の消防訓練を行いました。火事の原因と対策講座の後、避難訓練を実施。初期消火、通報、避難誘導と、ご利用者様にもご協力を頂き本番さながらの訓練を実施しました。

歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲は童謡「里の秋」とフォークソングの名曲「冬が来る前に」を練習しました。毎回の発声練習の甲斐あって、苦手な高音域も出るようになりましたね。これでカラオケも上達しますよ。

季節のクラフト講座



今回はモイストポップリを作りました。コルクのオシャレなピンに塩とハーブを交互に重ねて出来上がり。ハーブの香りを楽しみ最後はラベンダーの香りを加えて完成。所内に良い香りが漂っていました。

季節のクッキング講座



今回は季節を先取りした「スノーボールクッキー」を作りました。生地をこねて、丸めて、レンジでチン！仕上げは雪に見立てた粉砂糖を振り掛けて出来上がり。見た目も美しく美味しいデザートの出来上がり。

基礎からの英会話



好評のアメリカ人ダスティンの英会話講座。門前の小僧…ではありませんが、ネイティブな発音を聴いていると、自然と英語らしくなってきますね。みなさんも「ウォーター」から「ワラ～」と発音されてますよ。

リズム体操



アップテンポな曲に合わせて運動するリズム体操。今回は体をロボットのように動かす運動です。みなさん戸惑いながらも、だんだん慣れてきました。この体操で普段使わない筋肉が鍛えられましたね。

Interview ご利用者様インタビュー

今回は紳士なN様にお話を伺いました。昔は自営されていて仕事一筋だったN様。何と80代後半まで運転されていたとか。いまは弊所で健康寿命を伸ばすため毎日通所され、弊所の企画する外出や旅行を楽しみに参加されています。来年は海外旅行に行きましょうね。



12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)
12月の行事ピックアップ! ★14日(水)、22日(木)はホテルニューオータニの「叙々苑」で外出昼食会。 ★23日(金)は恒例のクリスマスパーティを開催。スタッフのゴスペル合唱は必見ですよ。 ★29日(木)の年内最終日は、年越しそばをお楽しみ頂き、今年の厄払いをしましょう。				昼食メニューの見方 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、ご飯が付きまします。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。		
				1	2	3
				アロマミスト	アロマミスト	アロマミスト
				★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の健康体操 リズム体操 鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 漢字講座 鮭の味噌煮、南瓜とごんもの煮物、柚子なます ※294Kcal	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の健康講座 初歩からの太極拳 牛肉コロッケ、豚肉と厚揚げの煮物、白菜のおかか和え ※345Kcal
4	5	6	7	8	9	10
	みかんの湯	みかんの湯	みかんの湯	みかんの湯	みかんの湯	みかんの湯
	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 豚肉の生姜焼き、高野豆腐とカニカマの卵とじ、オクラのツナ和え ※368Kcal	★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 赤魚の煮付、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※223Kcal	★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 エキナセアブレンドティ 鶏肉のチリソース、肉シューマイ、アスパラのおひたし ※372Kcal	★肖像写真撮影 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の健康体操 リズム体操 鮭の味噌粕漬焼き、千切り大根の煮付、小松菜のおひたし ※278Kcal	★肖像写真撮影 ★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 メンチカツ、鶏肉とごぼうの旨煮、ツナポテトサラダ ※470Kcal	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 鯖の香味焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、胡瓜サラダ ※258Kcal
11	12	13	14	15	16	17
	アロマミスト	アロマミスト	アロマミスト	アロマミスト	アロマミスト	アロマミスト
	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 クリスマスカード制作 鶏肉のおろし煮、たけのこのおかか煮、菜の花のからし和え ※249Kcal	★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 クリスマスカード制作 鯖の磯焼き、大根のそぼろ煮、ごぼうサラダ ※340Kcal	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★外出昼食会「叙々苑」 山口介護士の健康講座 初歩からの太極拳 彩り京風ちらし寿司、高野豆腐の煮物、オクラの明太子和え ※183Kcal	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 白身魚のトマトソースがけ、厚揚げの含め煮、卵とつつぶ野菜サラダ ※348Kcal	★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 クリスマスケーキ作り 鶏団子と豆腐の野菜スープ、焼きナス、ジャーマン風ポテトサラダ、金時豆甘煮 ※299Kcal	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 漢字講座 鱈の照り焼き、鶏ごぼう、ほうれん草のツナ和え ※351Kcal
18	19	20	21	22	23	24
	みかんの湯	みかんの湯	みかんの湯	みかんの湯	みかんの湯	みかんの湯
	★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 蒸しシューマイ、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※283Kcal	●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう 日常英会話 鶏肉の磯辺焼き、卵の花煮、小松菜の錦糸和え ※309Kcal	★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 リズム体操 タラの野菜あんかけ、蓮根とさつま揚げの煮物、白菜のサラダ ※214Kcal	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★外出昼食会「叙々苑」 山口介護士の健康講座 初歩からの太極拳 肉団子と野菜の甘酢煮、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※340Kcal	●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ スタッフによるゴスペル クリスマスパーティ カレイのムニエル、じゃがいもの鶏そぼろ煮、春菊としめじのおひたし ※210Kcal	●理容・美容 ★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 クリスマスケーキ作り グリルチキン、野菜のコンソメ煮、明太ポテトサラダ ※456Kcal
25	26	27	28	29	30	31
	アロマミスト	アロマミスト	アロマミスト	アロマミスト	休み	休み
	●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 お正月講座 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	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 お正月講座 海老カツ、じゃがいものきんぴら、胡瓜サラダ ※322Kcal	★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 やわらか豆腐ハンバーグ、採れたて小松菜の旨煮、とろろ芋 ※201Kcal	★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 年越しそば、五目ちらし寿司	休み 年始は4日(水)	休み から営業します。

※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。

12月のアロマミスト



[ローズマリーの香り] (ローズマリー、パイン、ジュニパー) 冷えた体を暖めて、汗を出やすくしてくれます。スッキリした香りで集中力アップの効果も期待できます。

12月のお風呂



蜜柑湯のお風呂に入ると「風邪を引かない」といわれているのは、果皮に精油成分が含まれているので、血行促進作用があるからです。また果皮は、クエン酸やビタミンCも含んでいるので、美肌効果も期待できます。

スタッフ奮闘記

介護事業課長の木村です。みなさん今年はどうな年でしたか? オーク倶楽部では新施設が堺の御陵前にできましたし、一泊旅行も実施できました。また、新しいアクティビティも増え、グルメ企画もご好評頂いています。練習や研究はもちろん、旅行では下見も必ず行き自信を持ってご提供していますよ。毎日通っても飽きない、毎日来ること健康が維持できると実感して頂ける施設運営をこれからも続けて参ります。



編集後記

12月に入り、街ではクリスマスソングや綺麗なイルミネーションでにぎやかですね。ところで好きなクリスマスソングで年代がわかるそうですよ。山下達郎の「クリスマスイブ」ワムの「ラストクリスマス」が好きな方はパブル全盛期の4~50代。「諸人こそりて」「聖しこの夜」なら60代以上だとか。もちろん万人受けするシングルベルも良いですが、弊所のクリスマスはゴスペルやジャズでちょっとオシャレなクリスマスを演出しますのでお楽しみに。



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>

