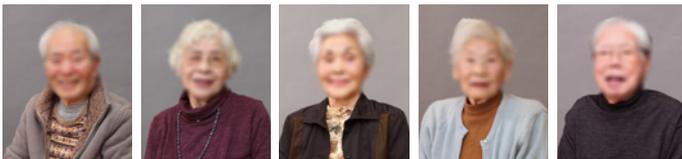


Birthday

12月のバースデーパーティ

Happy Birthday

12月は9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。



A.F 様 O.F 様 K.E 様 N.E 様 N.R 様



F.M 様 H.S 様 Y.H 様 Y.S 様

New Year's greetings

あけましておめでとうございます



昨年中は、ご利用者様やご家族様、そして関係者各位より、暖かいご支援を賜り厚く御礼を申し上げます。新しい年を皆様と共に、笑顔で迎えることができましたことを本当に嬉しく思います。本年も多くのご利用者様の期待に応えるよう、スタッフ一同頑張ってお参りますので、よろしくお願致します。オーク倶楽部 岸里

Event

ホテルニューオータニ「叙々苑」で昼食会

クリスマスはちょっぴり贅沢に高級ホテルで昼食会です。今回は焼肉の名店「叙々苑」で焼肉ランチを頂きました。高カロリーを気にされる方も、食べる順序を気をつければ大丈夫とか。寒い冬もスタミナを付けて乗り切ってくださいね。



Activity

初歩からの太極拳



太極拳は体内エネルギーを活性化させる歴史のある武術です。ゆったりとした動きで行いますので、ご高齢の方にぴったりの運動ですよ。循環呼吸系と消化器系、それに自律神経系に効果があります。

リズム体操



今月も新しい振りにチャレンジ！最初はごちなかった動きも、音楽が流れると自然と体がリズムに乗ってきますね。毎回練習しているウエーブもみなさん様になってきましたよ。

季節のクラフト講座



クリスマスは幾つになっても楽しいですね。そこで今回はいろいろなボタンを使ったカードを作りました。クリスマスソングをBGMに、細かい作業も何のその。とても可愛い作品の出来上がり。

季節のクッキング講座



今回はフルーツたっぷりのクリスマスケーキを作りました。大量生産された市販のケーキとは違い、みなさんの愛情がたっぷり入っていますよ。ワイワイとにぎやかに、彩りのとても綺麗なケーキが完成！

基礎からの英会話



外国語を学ぶのは脳を活性化し、認知症予防にも効果があると言われています。身近なことを英語ではどう言うか、アメリカ人講師ダスティンの大阪弁まじりの解説に、みなさん毎回大爆笑ですよ。

歌手が指導の音楽講座



今回はクリスマスの名曲「諸人こそぞりて」と正月の童謡「一月一日」を練習しました。黒川コーチのボイトレーニングで習った腹式呼吸により、皆様も大きな声で唄っておられました。

Interview ご利用者様インタビュー

今回はとても上品な Y 様にお話を伺いました。旅行好きで、グルメで、音楽好きな Y 様。所内で行う行事には毎回参加されています。弊所はどうですか？とお尋ねすると「いつも良くして頂き感謝しています」と笑顔でお答え頂きました。これからも弊所で健康寿命を伸ばされて、一緒にグルメ旅行に行きましょね。



平成 29 年 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)
1	2 休み	3 休み	4 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新年のご挨拶、鏡開き 新春企画 華ちらし寿司、甘酒、よるこぶ茶、めでたい焼き	5 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 新春講座 白身魚の和風あんかけ、白菜とさつま揚げのお浸し、春菊のポン酢和え ※257Kcal	6 アロマミスト ★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 アメリカの正月 八宝菜、水餃子、春雨の和え物 ※253Kcal	7 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 鮭の塩焼き、大豆と野菜のトマト煮、キャベツのササミの辛子マヨ和え ※282Kcal
8	9 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 新春講座 カレイのバター焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の生姜醤油和え ※266Kcal	10 梅の湯 ★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 音楽講座 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	11 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士の娯楽講座 笑顔写真撮影会 白身魚のマヨネーズ焼き、炒め昆布の野菜旨煮、ほうれん草ナムル ※264Kcal	12 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 ポークソテー、茄子の煮浸し、春菊のおかか和え ※410Kcal	13 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 住吉大社初詣&昼食会 山口介護士の教養講座 異文化見聞録 チウオの揚げ煮、ひじき煮、オクラの和え物 ※320Kcal	14 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 住吉大社初詣 ちゃんこ鍋風、人参信田の煮物、ほうれん草とカニカマのお浸し ※250Kcal
15	16 アロマミスト ★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 白身魚フライ、レンコンの煮物、ひじきの胡麻和え ※286Kcal	17 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の実用講座 地震から身を守る タンドリーチキン、ごぼ天の煮物、長芋の酢の物 ※362Kcal	18 アロマミスト ★肖像写真撮影 ★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 お好み焼、肉団子のあんかけ、ほうれん草のおかか和え ※366Kcal	19 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の健康講座 初歩からの太極拳 和風きのごハンバーグ、鶏と大根の煮物、胡瓜のゆかり和え ※267Kcal	20 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶國の季節のハーブティ アップルジンジャーティ 鮭の味噌漬け焼き、玉子と豆腐のしんじょうあんかけはんぺんサラダ ※271Kcal	21 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 豚肉のバーベキュー、白菜とちくわの煮浸し、インゲンの胡瓜和え ※275Kcal
22	23 梅の湯 ★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 白玉ぜんざい & 抹茶 豚肉と野菜の旨塩炒め、やわらかたこ焼き、ほうれん草の柚香和え ※305Kcal	24 梅の湯 ★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 迎春、ソーパフワアアレンジ 鮭の生姜煮、煮物盛り合わせ胡瓜としらすの酢の物 ※229Kcal	25 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 迎春、ソーパフワアアレンジ トンカツ、ひじき煮、野菜とハムの辛子マヨ和え ※354Kcal	26 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アジのみぞれ煮、南瓜煮、キャベツの和え物 ※329Kcal	27 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 塩ラーメン、エビしゅうまい、ツナと野菜の和え物 ※363Kcal	28 梅の湯 ★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 鮭のマヨネーズ焼き、野菜の五目煮、小松菜と揚げのおひたし ※295Kcal
29	30 アロマミスト ★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 サバの照り焼き、肉詰めいなり煮物、さっぱりなます ※339Kcal	31 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士の娯楽講座 笑顔写真撮影会 豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とじ、春菊のお浸し ※327Kcal	1月の行事ピックアップ! ★4日(水)は新春特別企画。鏡開き、スタッフの新年の挨拶、新春大喜利、甘酒で乾杯、大坂締めを行います。 ★5日(木)の高木介護士の新春講座は「日本全国お雑煮の話」皆様の出身地のお雑煮も紹介します。 ★13日(金)、14日(土)は住吉大社へ初詣。今年一年の健康と幸せをお祈り下さい。		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、ご飯が付きます。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。	

※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。

スタッフの抱負

介護事業課長の木村です。「Quality of life」という考え方があります。それはご利用者様の健康寿命を伸ばし、自分らしく幸福な晩年をお過ごし頂くこと、私たちは解釈しています。これからも常にご利用者様の目線で、質の高いサービスをご提供させていただきますので、本年もよろしくお祈りいたします。



編集後記

今年の干支は酉。もともとは果物が熟した状態と言う意味だそうで、学業や商売では縁起の良い年ですね。さて、6年目を迎えるオーク倶楽部岸里は、新年のスタッフの挨拶でもありましたように「トリのように羽ばたく一年」が目標です。トリ年にあやかって、運気をトリ込み、実りの多いケッコウな年にしたいものです。



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>

