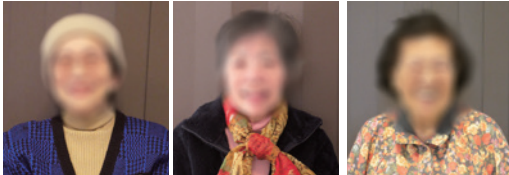


## Birthday

### 1月のバースデーパーティ

#### Happy Birthday

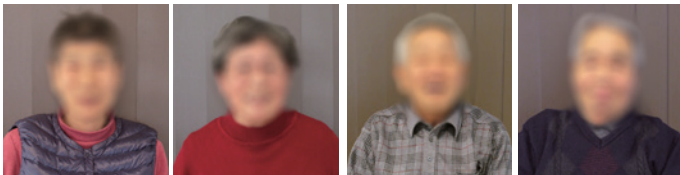
1月は7名のご利用者様のバースデーパーティを開催。「誕生日おめでとうございます」この一年が皆様にとって、たくさんの幸福と健康に満ちた日々でありますように。



A.Y 様

K.W 様

Y.T 様



T.F 様

N.T 様

I.K 様

Y.Y 様

## Interview

ご利用者様インタビュー

今回は何事も熱心なS様にお話をお伺いしました。体を動かすことが好きで、体操の時間をいつも楽しみされておられます。やはり元気の源は規則正しい食事と運動ですね。弊所の感想をお尋ねすると、「親切で丁寧でとても満足しています。」とお褒めの言葉を頂きました。これからも弊所で楽しく体操されて、健康寿命を伸ばして下さいね。



## Event

### 鏡開き&住吉大社へ初詣



2017年は盛んに鏡開きでスタート。そして初詣は1800年の歴史を持つ住吉大社へ。みなさんもこの一年の健康と長寿をお願いされています。最後は、地上の人と天上の神を繋ぐ太鼓橋を背に記念撮影。

## Activity

### 新アクティビティ「コグニサイズ」スタート



コグニサイズとは英語の cognition(認知)と exercise(運動)を組合せたもの。体を動かしながら、特定の数の時に手拍子したり、足踏みをしたりすることで脳が活性化されます。当然タイミングが合わなかったりもしますがそこはご愛嬌。みなさん楽しく運動されていました。

## Activity

### 地震から身を守る講座



1月17日は阪神大震災の日です。まだ記憶にも残っていますね。広域の災害では救援隊はすぐに来てくれません。グラッと来たら身近な物で頭を守り、揺れが収まったら安全なところへ避難しましょう。

### 体操



浦介護士の健康寿命を伸ばす体操が始まりました。どのご家庭にもあるタオルを使ったストレッチからスタートです。みなさんだんだん体がほぐれてきたようです。これならご家庭でもできそうですね。

### 季節のクラフト講座



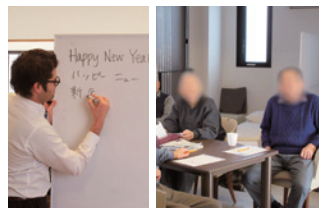
今月はとても可愛い「富士山キーホルダー」作りに挑戦しました。手間の掛かるフェルトをハサミで切る細かい作業もなんのその。縁起の良い赤富士のキーホルダーが完成です。

### 季節のクッキング講座



お雑煮に飽きたら善哉ですね。と言うことで。白玉善哉を作りました。モチモチの白玉の食感のはたまりません。お抹茶が良いアクセントで皆様、満足頂けた様子でした。

### アメリカ人が指導の英会話



新年のダスティンの英会話は「あけましておめでとう」と同時に「Happy New Year」と2カ国語の挨拶でスタートしました。2カ国語を話す脳が活性化され認知症予防になると言われていますよ。

### ハーブティ講座



今回はアップルジンジャーティをお楽しみ頂きました。生姜の体を温める成分と、りんごのビタミンBがさらに体を温めてくれます。寒い日はアップルジンジャーティでホッコリして下さいね。

## New Face

### 御陵前の新しいスタッフ



介護士 浦  
皆様の健康寿命を伸ばすお手伝いをさせていただきます。よろしくお祈りいたします。



看護師 石川  
持ち前の明るさで元気一杯頑張ります。よろしくお祈りいたします。



# 平成 29 年 2 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

| 月 (MON)   | 火 (TUE)  | 水 (WED)   | 木 (THU)  | 金 (FRI)   | 土 (SAT)   |                                     |
|---|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
| <p><b>2 月の行事ピックアップ!</b></p> <p>★5 日は天橋立日帰りカニツアーです。<br/>★14 日は、バレンタイン企画を開催。<br/>男性陣はちょっとご期待下さい♥<br/>★24 日 (金) は黒川ボーカルコーチの音楽講座。課題 曲は「津軽海峡冬景色」です。みなさんごぶしを利かせて下さいね。</p> | <p><b>昼食メニューの見方</b></p> <p>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。<br/>※カロリー表示にご飯は含まれていません。</p>                           | <p>1 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>親しい人へ送ろう<br/><b>絵手紙講座</b></p> <p>やわらか豆腐ハンバーグ、小松菜の旨煮、とろる芋 ※201Kcal</p>              | <p>2 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の健康体操<br/><b>リトミック体操</b></p> <p>鯨の幽庵焼き、網寄せホタテしんじょう、オクラと湯葉のポン酢和え ※317Kcal</p>   | <p>3 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>浦介護士の教養講座<br/><b>節分講座</b></p> <p>海老とイクラのちらし寿司、野菜大豆煮、春菊のからし和え ※187Kcal</p>          | <p>4</p> <p>施設見学会</p>   |                                     |
| <p>5 <b>天橋立カニツアー</b></p>  | <p>6 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>親しい人へ送ろう<br/><b>絵手紙講座</b></p> <p>鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南瓜サラダ ※352Kcal</p>                    | <p>7 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の教養講座<br/><b>お城講座</b></p> <p>カレイ里芋煮、五目きんちゃく、白菜の柚子和え ※257Kcal</p>                 | <p>8 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>季節のクッキング講座<br/><b>ハート形ティラミス</b></p> <p>やわらかロールキャベツ、アスパラベーコンソテー、たまごサラダ ※234Kcal</p>   | <p>9 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>藤井看護師の健康アドバイス<br/><b>健康講座</b></p> <p>白身魚の和風あんかけ、白菜とさつま揚げの煮浸し、ほうれん草のポン酢和え ※254Kcal</p> | <p>10 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の教養講座<br/><b>簡単イラスト講座</b></p> <p>八宝菜、水餃子、春雨の和え物 ※234Kcal</p>                | <p>11</p> <p>建国記念日</p> <p>施設見学会</p> |
| <p>12</p>   | <p>13 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>米国人ダスティンと話そう<br/><b>日常英会話</b></p> <p>カレイのバター焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の生薑醤油和え ※266Kcal</p> | <p>14 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>季節のクッキング講座<br/><b>ハート形ティラミス</b></p> <p>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</p> | <p>15 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>季節のクラフト講座<br/><b>ハートのフラワーボックス制作</b></p> <p>白身魚のマヨネーズ焼き、炒め昆布野菜の旨煮、ほうれん草のマムル ※259Kcal</p>  | <p>16 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>鍋焼き風うどん、茄子の煮浸し、春菊のおかか和え ※478Kcal</p>  | <p>17 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>石川看護師の認知症予防講座<br/><b>コグニサイズ</b></p> <p>太刀魚の揚げ煮、ひじき煮、オクラの和え物 ※320Kcal</p>      | <p>18</p> <p>施設見学会</p>              |
| <p>19</p>   | <p>20 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>佐川介護士の教養講座<br/><b>簡単イラスト講座</b></p>  | <p>21 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>石川看護師の認知症予防講座<br/><b>コグニサイズ</b></p>  | <p>22 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>アロマセラピスト直伝の季節のハーブティ<br/><b>チコリーコーヒー</b></p> <p>エビの五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※246Kcal</p>  | <p>23 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>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</p>  | <p>24 <b>蓬の湯</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>黒川ボーカルコーチ指導<br/><b>音楽講座</b></p> <p>鮭の味噌漬け焼き、たまご豆腐のしんじょうあんかけ、はんぺんサラダ ※271Kcal</p> | <p>25</p> <p>施設見学会</p>              |
| <p><b>御陵前オープン 1 周年記念食卓会</b><br/>少し豪華なお食事とデザートをお楽しみ下さい</p>   |  |   |  |   |   |                                     |
| <p>26</p>   | <p>27 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>藤井看護師の健康アドバイス<br/><b>健康講座</b></p> <p>豚肉の旨塩炒め、やわらかたご焼き、ほうれん草の袖香和え ※326Kcal</p>      | <p>28 <b>アロマミスト</b></p> <p>★オーク倶楽部体操<br/>★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>米国人ダスティンと話そう<br/><b>日常英会話</b></p> <p>鯖の生煮、煮物盛り合せ、胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal</p>          | <p>★今月でオーク倶楽部御陵前は 1 周年を迎えることができました。これもご利用者様を始め関係各位のおかげであると感謝しています。そこで 20 日 (月)、21 日 (火) の二日間、感謝を込めて、お食事会を開催致します。少し豪華なお食事とおやつをお楽しみ下さい。管理者のお礼のご挨拶と、スタッフの 2 年目への決意もお聞き下さい。また、1 年間の御陵前の様子を収録したビデオも上映致しますのでお楽しみに。</p> |   |   | <p>介護事業課長<br/>木村</p>                |

※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。

## 2 月のアロマミスト



[癒しの香り] (ラベンダー、パチュリ)  
ラベンダーもパチュリも鎮静作用があり、緊張や不安を感じている不の心を和らげてくれます。また、緊張からくる偏頭痛や高血圧にも効果があるといわれています。

## 2 月のお風呂



蓬 (よもぎ) は血行を促進させ、肩こりや腰痛などをやわらげる働きがあります。香りはストレス解消や安眠にもよいといわれています。蓬湯の風呂で、ひと足早い春を感じてください。

## スタッフのこだわり

看護師の藤井です。私が一番に気をつけていることは、その日最初のご利用者様の表情です。いつもと違うと感じたら、全身のチェックはもちろん、前日のお食事や睡眠時間など日常の生活振りをゆっくりお伺いし、その方に相応しい健康のアドバイスをさせていただきます。これからも、体調と心の変化に気をつけて、安心して笑顔でお過ごし頂けるデイサービスを目指しますね。



## 編集後記

一年で一番短い月の 2 月です。ご商売されている方は売上が 2~3 日分少なくなるから大変ですね。月日の経つのは早いもので、1 月は行く、2 月は逃げる、3 月は去ると言われる気持ちが最近わかるようになりました。しかしこの語呂合わせの 4 月以降は? 「いく」「にげる」「さる」と数字に引っ掛けているから 4 月は「新人が多い」5 月は「ゴールデンウィーク」とかどうでしょう。皆様も一年を語呂合わせて楽しんで下さい。



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>

