

Birthday

Happy Birthday

5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。



I.S 様



T.K 様



T.K 様



Interview ご利用者様インタビュー

今月は何事にも意欲的な U 様にお話をお伺いしました。若いときから英語がお好きだったそうで、弊所の英会話講座をとっても楽しみにされています。「How are you?」「I'm fine, thank you.」と、ネイティブな発音で楽しんでいますよ。また、クラフトで制作した作品はお部屋に全部飾っておられるとか。弊所の講座でますます健康寿命を延ばしてくださいね。



Event

母の日は心に響くハーモニカコンサート

母の日はハーモニカアンサンブルの「くらわんかカルテット」様をお招きして、母の日コンサートを開催。今年度全日本ハーモニカ連盟より、日本ハーモニカ賞を受賞された「くらわんかカルテット」様。その受賞に相応しく、力のこもった演奏を聴かせて頂きました。メンバーの平均年齢は76才。素晴らしい演奏のみならず、生涯現役の姿もお示し頂いたようですね。ご利用者様も負けじと、手拍子と大きな歌声で応えておられました。



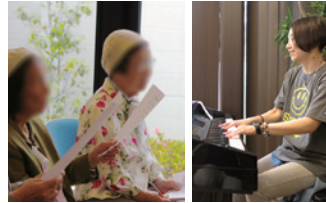
西宮ヨットハーバーで昼食会

弊所関連会社所有のヨットが停泊している、西宮ヨットハーバーで昼食会を実施しました。心地良い潮風と紺碧の海に浮かぶヨット！こんな素晴らしいロケーションでのランチは、おいしさも倍増しますね。皆様も海の思い出話が尽きない様子でした。



Activity

歌手が指導の音楽講座



今月の課題曲は、いまの季節にぴったりの「バラが咲いた」を練習しました。発声練習では、声だけでなく、表情の重要性を教わり、笑顔で歌う楽しさに、今まで以上に声も出ていましたよ。

リトミック体操



今月は「早春賦」の歌に合わせての体操です。タオルを使用して挟んだり回したりすることで、体幹の筋力アップにつながります。タオルを使うと大きく体を動かすことができ、唄うことで楽しく体操できます。

絵手紙講座



その時々モチーフで描く絵手紙。ご自身のみならず送られた相手にも季節感が伝わりますね。描くことは脳を刺激し心を動かす効果があります。楽しみながら描くことで脳の機能が活性化します。

コグニサイズ



今回は記憶トレーニングにチャレンジ。眼鏡・はさみ・鉛筆など、いくつか覚えて頂き、時間を置いて答えて頂きます。「え～なんだっただかな？」記憶する努力をすることで、脳を鍛えることができます。

季節のクッキング講座



今回は青葉の季節にふさわしい「おはぎ風かしわ餅」を作りました。白ご飯についてお餅風にしたから、あんこを詰め、かしわの葉をくるり！素朴ながらも、立派なかしわ餅の出来上がり。

アメリカ人が指導の英会話



今回は「I want～」の使い方です。アメリカ人ダスティン先生の「What do you want?」の問いかけに「I want money!」と大きな声で答えられた方がおられ、笑いがわき起こっていましたよ。

座ってできる初歩からの太極拳講座

今月から始まった太極拳講座、今回は鼻から吸って口から吐く呼吸法です。その時、長く息を吐くようにすることで全身に酸素が行き渡ります。太極拳はゆっくりとした動きなので皆様無理なく取り組まれました。



平成 29 年 6 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)
6 月の行事ピックアップ! ★6月10日(土)は父の日コンサート! 御陵前に軽音楽バンドの「VOLO(ウォロ)」様が来所。父の日にちなんだ曲、懐かしい歌謡曲、皆様ご存知の童謡など豊富なレパートリーで楽しませて頂きますよ。ご期待下さい! ★6月18日(日)御陵前、岸里共催の日帰りバス旅行。今回は関西のアルプス、六甲山で昼食会とオルゴール鑑賞です。眼下に広がる大阪湾と初夏の植物も見頃です。皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。				1 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 座ったままでできる 基礎からの太極拳 鮭の味噌漬揚げ焼き、切干大根の煮付、小松菜のお浸し ※278Kcal	2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 春の植物講座 メンチカツ、豚肉とごぼうの旨煮、ツナポテトサラダ ※470Kcal	3 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 春の植物講座 鯖の香味焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、胡瓜サラダ ※258Kcal
4 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 座ったままでできる 基礎からの太極拳 豚肉のおろし煮、たけのこのおかか煮、菜の花のからし和え ※254Kcal	5 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 座ったままでできる 基礎からの太極拳 豚肉のおろし煮、たけのこのおかか煮、菜の花のからし和え ※254Kcal	6 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介護士の教養講座 漢字講座 鯖の磯焼き、大根のそぼろ煮ごぼうサラダ ※340Kcal	7 緑茶の湯 ★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 牛丼、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※263Kcal	8 緑茶の湯 ★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 簡単イラスト講座 白身魚の南蛮漬け、厚揚げの含め煮、卵とつぶつぶ野菜のサラダ ※331Kcal	9 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 親しい人へ送ろう 絵手紙講座 和風ミートローフ、焼きナス、ジャーマン風ポテトサラダ ※345Kcal	10 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 軽音楽バンド VOLO 様来所 父の日コンサート 鯖の照り焼き、鶏ごぼう、ほうれん草のツナ和え ※338Kcal
11 ★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 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	12 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 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	13 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 鯖の生姜煮、煮物盛り合せ、胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal	14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 石川看護師の認知症予防講座 コグニサイズ トンカツ、ひじき煮、ほうれん草の白和え ※296Kcal	15 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 鯖のみぞれ煮、南瓜の煮付け、キャベツの和え物 ※329Kcal	16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介護士の教養講座 漢字講座 天ぷらざるそば、出し巻き、ツナと野菜の和え物 ※402Kcal	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 わらび餅 鯖のマヨネーズ焼き、野菜五目煮、小松菜のお浸し ※295Kcal
18 六甲山ホテル、オルゴールミュージアム 日帰りバス旅行	19 緑茶の湯 ★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 鯖の照り焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、さっぱりなます ※290Kcal	20 緑茶の湯 ★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 あじさいゼリー 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 ※321Kcal	21 緑茶の湯 ★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 やわらか豆腐ハンバーグ、小松菜の旨煮、とろる芋 ※201Kcal	22 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ レモンガラス 五目ちらし寿司、絹寄せしんじょう、オクラと湯葉のポン酢和え ※258Kcal	23 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ レモンガラス おでん盛り合せ、肉のシューマイ、菜の花ナムル ※248Kcal	24 緑茶の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 石川看護師の認知症予防講座 コグニサイズ 白身魚のピカタ、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※198Kcal
25 ★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 雲で見る富士山 鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南瓜サラダ ※352Kcal	26 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 雲で見る富士山 鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南瓜サラダ ※352Kcal	27 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 七夕飾り絵 カレイの里芋煮、肉詰めいなの煮物、白菜の柚子和え ※308Kcal	28 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 やわらかロールキャベツ、ジャーマンポテト、インゲンの胡麻和え ※195Kcal	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 雲で見る富士山 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 ※251Kcal	30 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 七夕飾り絵 八宝菜、水餃子、春雨の和え物 ※251Kcal	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、ご飯が付きです。 ※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。

スタッフのこだわり

ドライバーの毛利です。いつも明るい笑顔での挨拶を心がけています。また、送迎の際には「行ってきます、帰りました」と、ご家族の方にもお声かけさせて頂いています。ご利用者様にはオーク倶楽部が「第二の故郷」と思ってもらえるように、安全運転を心がけ、日々のふれあいを大切に業務させて頂いています。



6 月のお風呂



緑茶はウイルスを撃退する効果のあるカテキンを豊富に含有。ビタミンも豊富で、つやつやでうるおいのあるお肌してくれます。

6 月のアロマミスト



レモンの香りには心を刺激して、積極性を高めてくれる働きもあります。また優れた抗菌作用で気分も爽快にさせてくれます。

オーク倶楽部のここがポイント

オーク倶楽部も岸里は 6 年目に入りました。御陵前はまだ 1 年ちょっとですが、スタッフの思いは同じです。「健康寿命を延ばす」「第二の故郷」「癒しの空間」「生涯現役で過ごす」「安心安全の送迎」など。それぞれの役割を、弊所の理念に沿ったかたちで実践しています。ご利用者様の生活の質を高め、自分らしい生活を送って頂くため、個性や持ち味の違う介護のプロ集団! それがオーク倶楽部です。



介護セクション
マネージャー 木村

編集後記

6 月に入り梅雨でうっとうしく感じる方も多いですね。では梅雨を楽しむ方法を考えてみました。まずは紫陽花鑑賞はいかがですか。関西には紫陽花の名所が意外と多いです。出かけるなら可愛い傘にレインコート、長靴もオシャレすると、気分はミュージカルの名作「雨に唄えば」か「メリーポピンズ」の世界。あと雨の日サービスのお店も結構あるようですから散歩かたがた出かけましょう。



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>

