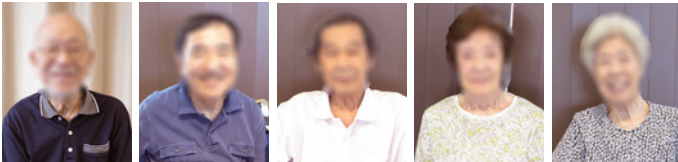


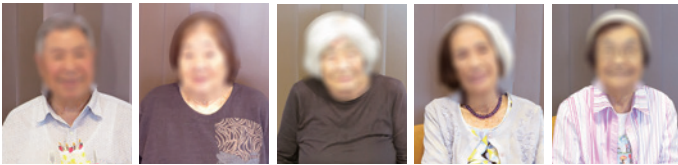
Birthday

Happy Birthday

9月は10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。



U.K 様 K.T 様 K.Y 様 K.T 様 S.S 様



N.M 様 H.M 様 Y.Y 様 T.S 様 O.Y 様

Interview

ご利用者様インタビュー

いつもやさしい笑顔の O 様にお話を伺いました。弊所のアクティビティをととても楽しみにされ、毎回積極的に参加されています。何と言っても元気の秘訣はその積極性ですね。弊所ではカラオケを特に楽しみにされ、素敵な歌声が所内に響いています。これから得意なカラオケのレパートリーの数と健康寿命も延ばして下さい。



Event

敬老の日お祝いイベント



オーク倶楽部御陵前の敬老の日は、スタッフ特製の洋食ランチを召し上がって頂きました。食器も工夫を凝らし、ご利用者様も昭和の懐かしい洋食レストランを思い出されたようですね。午後からはフルート奏者をお招きしての祝賀コンサート。心地よく癒される音色をお楽しみ頂きました。そして最高齢の方お二人に表彰状と記念品を謹呈。みなさま、来年も再来年も元気で祝いしましょうね。

Activity

筋肉トレーニング



年齢とともに筋力は低下します。しかし鍛えると年齢に関係なく筋肉量は増えるようです。そこでセラバンドを使って筋肉トレーニングを実施しました。息を吐きながらバンドを引き、戻す時に吸う呼吸法で、みなさんいい汗かいておられました。

リズム体操



今回はJ-POPの曲に合わせてリズム取りの練習をして頂きました。波に乗るような軟らかいイメージです。何度も繰り返すうちに、音に乗る感覚を掴んで来られたご様子。後半はアップテンポの曲で、しっかりと体を動かしておられました。

季節のクッキング講座



今回のクッキングは、薄切りの食パンを使った薄皮ピザ作りに挑戦です。ホットプレートで食パン焼き、思い思いにトッピング！ピザソースと仕上げのチーズの溶ける香りに食欲も湧き、みなさん美味しいと大好評でした。

季節のクラフト講座



今回は「エアープランツ」製作に挑戦。ピンにカラーサンド(色つきの砂)をお好きな配色で重ねて層にして頂き、その上に飾りのビー玉、ピック、動物のフィギュア、エアープランツをバランスを考えながら配置。皆様、出来上がりに満足な様子でした。

抹茶を楽しむ



堺は千利休でも有名なお茶処。今回はお茶の種類や流派によるお抹茶の点て方の違い、お茶の効用などを解説しました。最後にスタッフの点てたお薄とお菓子を召し上げて頂き、お抹茶の深い味わいを楽しんでおられました。



歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲はミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」から『エーデルワイス』を練習しました。高音、低音ともにある難しい曲ですが、発声練習の甲斐があって、笑顔を忘れず大きな声で唄っておられました。

11月12日(日)、秋の日帰り旅行参加者募集

茅葺き屋根集落で有名な、京都の美山町で「松茸 & 丹波牛すき焼き！」秋の味覚を存分にお楽しみください。詳しくはポスターでご案内します。

10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 北海道旅行 1日〜3日は	2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶園の健康体操 リズム体操 チキン南蛮、昆布と大豆の 柔らか煮、ほうれん草のわさ び和え ※404Kcal	3 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 歴史講座 海老カツ、ジャガイモのきん びら、胡瓜サラダ ※322Kcal	4 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 ビルマ語講座 鮭の南蛮漬け、ガンモの煮 付け、たまごサラダ ※394Kcal	5 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 野村看護師の健康アドバイス 健康クイズ ビーマンの肉詰め、豆腐の 中華煮、野菜の和え物 ※192Kcal	6 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ セラバンドエクササイズ 筋肉トレーニング さんまの煮付、鶏ごぼう、 白菜のゆかり和え ※353Kcal	7 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中野介護士の娯楽講座 心理クイズ 鶏のマスタード焼き、 白菜と厚揚げの煮物、 胡瓜の酢の物 ※385Kcal		
	8	9 紅葉の湯 ★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 豆知識講座 鮭の塩焼き、玉子焼き、 肉団子、豚じゃが、春菊の おひたし ※357Kcal	10 紅葉の湯 ★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 豚肉のうま煮、ジャガイモの 洋風煮、お豆の5品目サラダ ※301Kcal	11 紅葉の湯 ★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 世界遺産講座 ホキの磯焼き、厚揚げのおろ し煮、胡瓜の梅和え ※224Kcal	12 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 健康体操指導員による 健康寿命を延ばす体操 鶏肉の生姜焼き、きんぴら ごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal	13 紅葉の湯 ★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 秋の味覚「ほっこり焼きボール」 鯖の味噌煮、南瓜とがんも の煮物、柚子なます ※294Kcal	14 紅葉の湯 ★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 秋の味覚「ほっこり焼きボール」 牛肉コロッケ、豚肉と厚揚げ の煮物、白菜のおかか和え ※和え345Kcal	
15	16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 パンプキンアレンジ 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	17 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 中野介護士の教養講座 漢字講座 赤魚の煮付、野菜の大豆煮、 胡瓜の酢の物 ※210Kcal	18 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ ハーブコーヒー 鶏肉のチリソース、海老 シューマイ、アスパラの お浸し ※401Kcal	19 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 鮭の味噌粕漬け焼き、切り 干し大根の煮付け、小松菜 のお浸し ※278Kcal	20 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 世界のお茶巡り チャイ (インド) 味噌ラーメン、鶏肉とごぼう の旨煮、ツナポテトサラダ ※517Kcal	21 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 パンプキンアレンジ 牛肉コロッケ、豚肉と厚揚げ の煮物、白菜のおかか和え ※345Kcal		
22	23 紅葉の湯 ★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 豚肉のおろし煮、たけのこ のおかか煮、菜の花のからし 和え ※261Kcal	24 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出昼食会「たごじ」 野村看護師の知って得する 健康クイズ 鮭の磯焼き、大根のそぼろ 煮、ごぼうサラダ ※340Kcal	25 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中野介護士の教養講座 漢字講座 牛井、高野豆腐の煮物、 オクラの明太和え ※263Kcal	26 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 世界のお茶巡り チャイ (インド) 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	27 紅葉の湯 ★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 豆知識講座 和風ミートローフ、焼きなす、 ジャーマン風ポテトサラダ ※345Kcal	28 紅葉の湯 ★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 鱈の照り焼き、鶏ごぼう、 ほうれん草のツナ和え ※342Kcal		
29	30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ ハーブコーヒー 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	31 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ スタッフのコスプレが見もの ハロウィンパーティ ハロウィンランチ ピザ、季節の野菜、パンプ キンスープ、クロワッサン	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、ご飯が付きませ ぬ。 ※カロリー表示にご飯は 含まれていません。				10月の行事ピックアップ! ★10月12日(木)は、体育の日を記念して、体 操指導の朝海講師をお招きしての健康寿命を延 ばす体操&脳トレです。 ★10月31日(火)は、ハロウィンパーティ! スタッ フの工夫を凝らしたコスプレは見ものですよ。	

※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。

オーク倶楽部 Q&A

みなさまからお問合せの多いご質問に、スタッフがご答えします。

今回はオーク倶楽部のお風呂ついて

Q. 入浴は利用時間にかかわらず誰でもできますか?

A. ご利用者様全員ご入浴いただけます。ただし、弊所ご到着後、顔色や体温、血圧等に異常がないか看護師が診させていただきます、ご遠慮いただくこともあります。

Q. 何を持っていけばいいですか?

A. タオル、バスタオルをご用意しています。お着替えと必要な方はおむつなどご持参ください。また、シャンプー、ボディソープ、ティッシュ、綿棒は備え付けのものをご利用ください。

Q. 医療行為が必要ですが対応していただけますか?

A. 人工肛門、尿道カテーテルの対応は可能です。その他は一度ご相談ください。また、外用薬の塗布や貼付も行います。

10月のお風呂

紅葉の香りが気分を変えて、疲労回復させます。ゆったりした至福の時間をお過ごしください。

10月のアロマミスト

ラベンダー ラベンダーの丘を連想させる心地良い癒しを与えるくれる香りです。リラックスタイムをお楽しみください。

編集後記

10月は体育の日。カみなぎる綱引きやリレーで、子供も大人も良い汗かいてますね。また、堺では百舌鳥八幡の「ふとん太鼓」、泉州地域では「だんじり祭り」と賑やかなお祭り、これまた子供も大人も良い汗かいています。そして10月はハロウィン! 趣向を凝らした衣装で、あちこちで大盛り上がり。31日は弊所のスタッフがどんな衣装と仕掛けで楽しませてくれるか、みなさま期待してくださいね。