

Birthday

Happy Birthday

9月は8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.T 様

U.Y 様

N.N 様

N.A 様



Y.F 様

H.K 様

F.S 様

F.H 様

Interview ご利用者様インタビュー



今回はとても明るいY様にお話を伺いました。
「ここではみんなとお話ができ楽しいです。」とい
つもの安田節でお答え頂きました。寝たきりの生活
にならないように体操も頑張っておられます。お風
呂も大好きで、入浴の前はいつも「ニューヨーク(入
浴)に行ってきます」と、周りの方を和ませておら
れますよ。また楽しいお話を聞かせてくださいね。

Event

敬老の日お祝いイベント

オーク倶楽部岸里の敬老の日は、ちょっぴり豪華な二段弁当を召し上がって頂きました。そして最高齢のご利用者様に表彰状と記念品を謹呈。最後は「再生」「新生」「思い出」という花言葉のあるユーカリの木を植樹して、みなさまの健康と長寿を祈願しました。



Activity

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。

解剖生理学講座



新しく始まった解剖生理学講座。今回は、「骨」について学びました。とても身近な骨ですが、人には骨が何本あるかなど、意外と知らない事が多いですね。人体のことを学ばれ、皆様もご自身の体を大切にしようと思われたご様子でした。

季節のクッキング講座



今回のクッキングは、餃子の皮を使った薄皮ピザ作りに挑戦です。ホットプレートで餃子の皮を焼き、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、多肉植物を使った寄せ植え「エアープランツ」を製作。少しの水分で固まる土を捏ね、そこに植物を植え付け、小さな貝殻をアクセントとして飾り完成。空気中の水分で成長するエアープランツ。ご自宅に飾ってくださいね。

英会話



今回の英会話は、疑問詞の使い方について学びました。What time is it now? カタカナ英語では通じません。ここではジョン万次郎に倣って「ホッタイモイヅルナ」と発音すると、ダスティンもびっくり、ネイティブに近づきましたよ。

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 林介護士の教養講座 ご当地クイズ	3 アロマミスト ★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	4 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	5 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	6 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶國の健康体操 リズム体操	7 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	
	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	海老カツ、ジャガイモのきんぴら、胡瓜サラダ ※322Kcal	鮭の南蛮漬け、ガンモの煮付け、たまごサラダ ※394Kcal	ビーマンの肉詰め、豆腐の中華煮、野菜の和え物 ※192Kcal	さんまの煮付、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※353Kcal	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 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 秋のコンサート フルーツ演奏会	10 紅葉の湯 ★理容・美容 ★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	11 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 喜田看護師の健康相談 解剖生理学講座	12 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島管理者の趣味講座 鉄道講座	13 紅葉の湯 ★理容・美容 ★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 ハーブコーヒー	14 紅葉の湯 ★理容・美容 ★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	
	鮭の塩焼き、玉子焼き、肉団子、豚じゃが、春菊のおひたし ※357Kcal	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	ホキの磯焼き、厚揚げのおろし煮、胡瓜の梅和え ※224Kcal	昼食は駅弁 各地の有名駅弁をお楽しみいただけます。	鯖の味噌煮、南瓜とがんもの煮物、柚子なます ※294Kcal	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 林看護師の健康アドバイス 健康講座	17 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	18 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島管理者の趣味講座 鉄道講座	19 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 喜田看護師の健康相談 解剖生理学講座	20 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	21 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 角田介護士の教養講座 お花講座	
	豚肉の生姜焼き、高野豆腐とカニカマの卵とし、オクラのツナ和え ※368Kcal	赤魚の煮付、野菜の大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	鶏肉のチリソース、海老シュウマイ、アスパラのお浸し ※401Kcal	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	味噌ラーメン、鶏肉とごぼうの旨煮、ツナポテトサラダ ※517Kcal	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 季節のクッキング講座 秋の味覚「ほっこり焼きボール」	24 紅葉の湯 ★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 ハロウィンのパンプキンアレンジ	25 紅葉の湯 ★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 ハロウィンのパンプキンアレンジ	26 紅葉の湯 ★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 ハロウィンのパンプキンアレンジ	27 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 (イオンモール) お花講座	28 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 (イオンモール) お花講座	
	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	鮭の磯焼き、大根のそぼろ煮、ごぼうサラダ ※340Kcal	牛丼、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※263Kcal	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	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	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 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座	31 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アメリカ人ダスティン主催 ハロウィンパーティ	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、ご飯が付きまます。※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9日(月)は、フルーツ奏者、山本智様をお招きしての秋のコンサートです。フルーツの癒しの音色をお楽しみください。 ★10月31日(火)は、英会話のアメリカ人講師ダスティン主催の、ハロウィンパーティです。スタッフの工夫を凝らしたコスプレも見ものですよ。		
	蒸しシュウマイ、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※283Kcal	天ぷらそば、煮物盛り合わせ、胡瓜としらすの煮物 ※379Kcal					

※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、スタッフが为您解答します。

今回はオーク倶楽部のお風呂について

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



紅葉の湯

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。

編集後記

10月は体育の日。かみなぎる綱引きやリレーで、子供も大人も良い汗かいていますね。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」と賑やかなお祭りです。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。



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香りです。リラックスタイムをお楽しみください。

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>

