

Oak Club Report

Birthday

Happy Birthday

11月は7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。



K.Y 様

K.R 様

S.C 様

S.T 様



T.M 様

F.I 様

Y.K 様

Interview

ご利用者様インタビュー



今回は「みんなに会うのが楽しみ」と笑顔でお答えになる H 様にお話をお聞きしました。新しく導入したウォーキングマシンがお気に入りです。「この運動で体も楽になった」と毎日欠かさずトレーニングされています。「これからいろいろやりたいこともある」と意欲満々な H 様。弊所の運動とアクティビティで心身を鍛えられ、生涯現役を貫いてください。

Day trip

京都美山町「かやぶきの里」へ日帰り旅行

秋の日帰り旅行は「かやぶきの里」で有名な京都美山で、松茸と丹波牛の会席料理をお楽しみいただきました。懐かしい茅葺き屋根と紅葉の美しい風景は、まるで日本昔ばなしの世界。心癒される景色と、絶品のお料理に皆様満足された様子でした。



Activity

ダンサーが指導のリズム体操



音楽に合わせて腕や足を動かすリズム体操。波の動き(ウェーブ)がみなさんお気に入りです。何度も練習されています。若者のダンスというイメージが強いヒップホップダンスも、ダンサーの指導でこの通り！みなさん若返ったようですね。

歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲は村田英雄さん名曲「王将」を合唱。発声練習のあと、こぶしの利かせ方、ピブラートとの違いなどを楽しく学ばれていました。初めは少し照れもあった様子でしたが、最後は皆様こぶしを利かせて大合唱でしたよ。

米国人ダスティンの英会話



身近な乗り物で自動車(car)やバス(bus)はみなさんご存知です。ではオートバイは?なんとこれは和製英語で正しくはモーターサイクル(motorcycle)と言います。外国人観光客が増えた昨今、正しい英語を学びましょう。

季節の絵手紙講座



芸術の秋は身近なモチーフを題材にした絵手紙です。大胆に描く方、緻密に描く方、絵には個性が出ます。ご利用者様の描いた絵には、それぞれの想いが込められているようで、ひょっとしたらご自身へのメッセージかも知れませんね。

Event

オーク倶楽部御陵前の「いい夫婦の日」記念行事

日頃照れくさくて言えない気持ちを伝え合う!という趣旨の「いい夫婦の日」それは家族の日でもあります。弊所にもご夫婦で通われているご利用者様がおりますので、お祝いさせていただきます。めざせ結婚80周年(オーク婚式)を合言葉に、お二人で仲良く健康でお過ごしください。



ご結婚54年目のH様ご夫妻



ご結婚62年目のF様ご夫妻

2018年1月4日は鏡開き

オーク倶楽部の年始は、恒例の鏡開きを1月4日、11時より行います。年頭のご挨拶をはじめ、鏡開き、乾杯、新春大喜利大会など、新しい年の門出を皆様と一緒に祝いいたします。



12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)
12月の行事ピックアップ! ★12/7(木)、8(金)は、地中海レストラン「CLUB VIAGE」でクリスマス昼食会!ひと足早いクリスマスをお楽しみください。 ★12/23(土)はソプラノの浪花小町様のクリスマスソング&第9合唱です。みなさん一緒に歌いましょう。 ★25日(月)は、御陵前のクリスマスパーティ。スタッフ特製のクリスマスランチとデザートをお楽しみください。						
				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。	1 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ スタッフと一緒に クリスマス飾り付け 鮭の味噌漬け焼き、れんこん饅頭、はんぺんサラダ ※231Kcal	2 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 親しい人に送ろう 絵手紙講座 豚肉のバーベキュー、白菜とちくわの煮浸し、いんげんの胡麻和え ※293Kcal
3 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 野村看護師の知って得する 健康講座 豚肉の旨塩炒め、やわらかたご焼き、ほうれん草の柚子香和え ※333Kcal	4 みかんの湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 野村看護師の知って得する 健康講座 豚肉の旨塩炒め、やわらかたご焼き、ほうれん草の柚子香和え ※333Kcal	5 みかんの湯 ★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 鶏肉の磯辺焼き、卵の花煮、小松菜の錦糸和え ※334Kcal	6 みかんの湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティン 日常英会話 タラの野菜あんかけ、レンコンとさつま揚げの煮物、白菜サラダ ※209Kcal	7 みかんの湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出昼食会 (CLUB VIAGE) 季節のハーブティ講座 チャイ 塩ラーメン、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※330Kcal	8 みかんの湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出昼食会 (CLUB VIAGE) 季節のハーブティ講座 チャイ カレイのムニエル、じゃがいもの鶏そぼろ煮、菜の花としめじのおひたし ※218Kcal	9 みかんの湯 ★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 肉団子の甘酢あん、海老しゅうまい、明太ポテトサラダ ※411Kcal
10 ★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 チキン南蛮、昆布と大豆の柔らかく煮、ほうれん草のわさび和え ※404Kcal	11 アロمامィスト ★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 チキン南蛮、昆布と大豆の柔らかく煮、ほうれん草のわさび和え ※404Kcal	12 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 野村看護師の知って得する 健康講座 海老カツ、ジャガイモのきんぴら、胡瓜サラダ ※322Kcal	13 アロمامィスト ★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 シャケの南蛮漬け、がんも煮物、たまごサラダ ※394Kcal	14 アロمامィスト ★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 オーナメントボールのクリスマスリース ビーマンの肉詰め、豆腐の中華煮、野菜の和え物 ※192Kcal	15 アロمامィスト ★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 オーナメントボールのクリスマスリース 五目ちらし寿司、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※185Kcal	16 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティン 日常英会話 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
17 ★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 タチウオの味噌漬焼き、豚じゃが、春菊のおひたし ※333Kcal	18 みかんの湯 ★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 タチウオの味噌漬焼き、豚じゃが、春菊のおひたし ※333Kcal	19 みかんの湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 アイシングクッキー 豚肉のうま煮、じゃがいもの洋風煮、お豆の5品目サラダ ※301Kcal	20 みかんの湯 ★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 アイシングクッキー ホキの磯焼き、厚揚げのおろし煮、胡瓜の梅和え ※224Kcal	21 みかんの湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士・中野介護士の教養講座 クリスマス講座 鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal	22 みかんの湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士・中野介護士の教養講座 クリスマス講座 鯖の味噌漬焼き、南瓜とがんもの煮物、柚子なます ※294Kcal	23 みかんの湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 天皇誕生日 ★クリスマスソング&第9 年末特別ソプラノ公演 牛肉コロッケ、豚肉と厚揚げの煮物、白菜のおかか和え ※345Kcal
24 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 今年は本物のサンタが来る クリスマスパーティ クリスマス特別ランチ & クリスマスデザート	25 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 今年は本物のサンタが来る クリスマスパーティ クリスマス特別ランチ & クリスマスデザート	26 アロمامィスト ★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 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	27 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 正月準備クラフト講座 正月のフラワーアレンジ 鶏肉のチリソース、海老しゅうまい、アスパラのおひたし ※401Kcal	28 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 正月準備クラフト講座 折形講座 (お年玉袋制作) 鮭の味噌漬け焼き、切干大根の煮物、小松菜のおひたし ※278Kcal	29 アロمامィスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 正月準備クラフト講座 折形講座 (お年玉袋制作) 年越しそば (鶏天のせ) いなり寿司	30 年末年始のお知らせ 12月30日(土)から、新年1月3日(水)まで休業させていただきます。年始1月4日(木)は恒例の鏡開きでスタートさせていただきます。
31 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	31 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	31 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	31 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	31 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	31 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	31 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal

※毎月 第2、4週は季節のお風呂。第1、3、5週はアロمامィ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旅行・イベントについて

Q. 外出や旅行は誰でも参加できますか?

A. 弊所の目玉企画として外出・旅行があります。毎月平日に行なわれます外出昼食会やお茶会。春と秋の日曜に実施します日帰り旅行。そして宿泊を伴う旅行などご希望の方は参加できます。全て介護スタッフが同行しますので、車椅子の方も安心してお楽しみ頂けます。(ただし旅行費用はご利用者様の負担とさせていただきます)

Q. どのようなイベントがありますか?

A. 毎月行ないます全てのご利用者様のパースデーパーティ。ジャンルも多彩なゲストをお招きしてのコンサート。そして母の日や父の日、夏祭りにハロウィン、クリスマスなど多くの無料(一部有料)イベントを実施しています。(詳しくは弊所ホームページのイベント欄をご覧ください)

12月のお風呂

みかんの湯

みかんには血行促進作用があり、果皮はクエン酸やビタミンCも含まれているので、美肌効果も期待できます。

12月のアロمامィスト

フランキンセンス

まるで森の中を散歩しているような心地よさ、クリアでシャープな香りとともに気分が浄化されます。

編集後記

早いもので、もう12月。齢を重ねると一年が短く感じます。今年はどうな年でしたか?良かった事、悪かった事、嬉しかった事、悲しかった事…。それらを含めて「良い一年だった」と思えると良いですね。冷静に一年を振り返ることのできる人は、来年も前向きに生きることのできる人だそうですよ。さて、今年もご利用者様やご家族様を始め、関係各位の暖かいご協力により、弊所はとても充実した年でした。皆様に感謝申し上げます。感謝の気持ちは皆様に喜んで頂ける施設運営で返ししたいと考えています。来年もご期待ください。

