

# Oak Club Report

## Birthday

### Happy Birthday

11月には9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。



A.F. 様

O.M. 様

O.R. 様

K.Y. 様

T.C. 様



S.E. 様

K.H. 様

H.C. 様

H.S. 様

## Interview ご利用者様インタビュー



オーク倶楽部のムードメーカー、N 様にお話を伺いました。なんと大正生まれ N 様ですが、とてもお元気で、弊所主催の旅行をとて楽しみにされています。「海外でも、どこでも連れて行って」と豪快に笑って話されていました。その積極性がやはり元気の源なんです。

## 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



大人気のリズム体操。今回はこれまでに何度も繰り返し練習して頂いた振り子を、少しアレンジを加えて覚えて頂きました。皆様も音楽に乗って自然と体が動き出すようです。やはり「習うより慣れる」ですね。ヒップホップらしくなってきましたよ。

### 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、ビ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。

### 解剖生理学講座



今月の解剖生理学は「目」についてです。目は、光や距離、色など、外部からの情報のほとんどを捉えている感覚器であることを、改めて実感されていました。また、涙や目の病気についても学ばれ、目のケアの大切さを再確認された様子でした。

### ツボ押し講座



今回は、秋冬の冷えに備え、肺を潤し、免疫力を高める秋の味覚とツボ押しを学びました。手足の冷えに効果のある「魚際（ぎよさい）」というツボや風邪予防に効果のある旬の野菜を学ばれ、皆様熱心に聞いておられました。

## Event

### 「良い夫婦の日」記念ソプラノコンサート



弊所にはご夫婦で通所され、共に健康寿命を延ばす努力をされているご夫婦がおります。そんなご夫婦をお祝いするコンサートを開催しました。今回はソプラノ合唱で各地を回られている「浪花小町」様の美しい歌声と二胡の演奏を、ご夫婦と一緒に皆様でお楽しみ頂きました。

### 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、13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)	
<b>12月の行事ピックアップ!</b> ★12/11 (月)、14 (木) は、ホテルモントレ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。 ★12/13 (水) は、歯科衛生士による口腔ケア講座です。 ★12/23 (土)、25日 (月) は、岸里のクリスマスパーティ。 今年は本物サンタが来る予定。25日は黒川ボイストレーナーのクリスマスソングをお楽しみください。							
				<b>昼食メニューの見方</b> 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。		<b>1 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティン <b>日常英会話</b> 鮭の味噌漬け焼き、れんこん饅頭、はんぺんサラダ ※231Kcal	<b>2 アロمامィスト</b> ★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 <b>歴史講座</b> 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
<b>3</b>	<b>4 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ鈴木の実践講座 <b>ツボ押し講座</b> 豚肉の旨塩炒め、やわらかたこ焼き、ほうれん草の柚子香和え ※333Kcal	<b>5 みかんの湯</b> ★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 <b>音楽講座</b> 鶏肉の磯辺焼き、卵の花煮、小松菜の錦糸和え ※334Kcal	<b>6 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の健康体操 <b>リズム体操</b> 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	<b>7 みかんの湯</b> ★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 <b>解剖生理学講座</b> 塩ラーメン、高野豆腐の煮物アスパラの胡麻和え ※330Kcal	<b>8 みかんの湯</b> ★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 <b>健康講座</b> 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	<b>9 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 肉団子の甘酢あん、海老しゅうまい、明太ポテトサラダ ※411Kcal	
<b>10</b>	<b>11 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ <b>外出昼食会</b> 山口介護士の教養講座 <b>歴史講座</b> チキン南蛮、昆布と大豆の柔らかか煮、ほうれん草のわさび和え ※404Kcal	<b>12 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティン <b>日常英会話</b> 海老カツ、ジャガイモのきんぴら、胡瓜サラダ ※322Kcal	<b>13 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 歯科衛生士による <b>口腔ケア講座</b> シャケの南蛮漬け、がんも煮物、たまごサラダ ※394Kcal	<b>14 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ <b>外出昼食会</b> 林介護士の癒し講座 <b>カラブリージング</b> ビーマンの肉詰め、豆腐の中華煮、野菜の和え物 ※192Kcal	<b>15 アロمامィスト</b> ★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 <b>アイシングクッキー</b> 五目ちらし寿司、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※185Kcal	<b>16 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 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	
<b>17</b>	<b>18 みかんの湯</b> ★理容・美容 ★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 <b>クリスマスリース</b> タチウオの味噌漬焼き、豚じゃが、春菊のおひたし ※333Kcal	<b>19 みかんの湯</b> ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 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	<b>20 みかんの湯</b> ★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 <b>音楽講座</b> ホキの磯焼き、厚揚げのおろし煮、胡瓜の梅和え ※224Kcal	<b>21 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティン <b>日常英会話</b> 鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal	<b>22 みかんの湯</b> ★理容・美容 ★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 <b>解剖生理学講座</b> 鯖の味噌漬焼き、南瓜とがんもの煮物、柚子なます ※294Kcal	<b>23 みかんの湯</b> ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 今年の本物のサンタが来る <b>クリスマスパーティ</b> 牛肉コロッケ、豚肉と厚揚げの煮物、白菜のおかか和え ※345Kcal	
<b>24</b>	<b>25 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボイストレーナーの <b>クリスマスパーティ</b> クリスマスマートロップ、星型コロッケ、オクラのサラダ ※380Kcal	<b>26 アロمامィスト</b> ★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 <b>季節のお花講座</b> 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	<b>27 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の季節のハーブティ <b>チャイ</b> 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	<b>28 アロمامィスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 鮭の味噌漬け焼き、切干大根の煮物、小松菜のおひたし ※278Kcal	<b>29 アロمامィスト</b> ★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 <b>おせち講座</b> 年越しそば (鶏天のせ) いなり寿司	<b>30</b> <b>年末年始のお知らせ</b> 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。	
<b>31</b>							

※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、スタッフがお答えします。

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。毎月平日に行なってい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行きますので、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。