

Oak Club Report

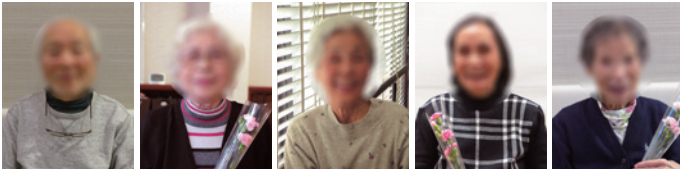
Birthday

Happy Birthday

12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。



A.F. 様 O.F. 様 K.E. 様 T.H. 様 K.S. 様



N.E. 様 N.R. 様 F.M. 様 H.S. 様 Y.S. 様

Interview

ご利用者様インタビュー



今回はオーク倶楽部岸里最高齢の E 様にお話を伺いました。いつも颯爽と歩いておられますが、なんと大正のお生まれ。元気の秘訣は「おしゃべりして出かけること」と、笑顔でお答えいただきました。弊所のアクティビティにも積極的に参加され、心身ともに充電されているようですね。これからもお元気で最高齢の記録を更新してください。

Event

「ホテルモントレ」でクリスマス昼食会



今回はちょっぴり豪華にホテルでクリスマス昼食会。22階にある眺望の良いレストランで、大阪の街並みを楽しんでいたあとは、フランス料理のランチを召し上がって頂きました。みなさんはテーブルマナーもパッチリでしたよ。

クリスマスパーティ



幾つになってもクリスマスは楽しいですね。歌に踊りにビンゴ大会と、弊所のクリスマスパーティは大賑わいでした。いつもは音楽講座で講師をして頂いている黒川ボイストレーナーですが、今回は歌手としてご参加頂き、素晴らしい歌声でパーティに華をそえて頂きました。



おかげさまで輝かしい新年を迎えることができました
本年も一層のサービス向上を目指し誠心誠意努めてまいります
本年もよろしくお願ひ申し上げます



Activity

ダンサーが指導のリズム体操 歌手が指導の音楽講座



寒い冬はしっかり体を動かすことで、縮んでいる筋肉や関節を活性化させましょう。今回は季節感のある曲をチョイス。ご利用者様もクリスマスソングをお聞きになると心が踊るようですね。

今回の課題曲はベートーベンの第九。日本では年末の風物詩ですね。発声練習のあと、スタッフも参加して「よるこびの歌」の大合唱。歌い終わったあとの達成感でみなさま満面の笑顔でしたよ。

口腔ケア講座



季節のクッキング講座



口は食事に会話に呼吸と、生きるための大切な器官です。そこで今回は歯科衛生士を講師にお招きしての講座を開催しました。唾液の働きや、嚥下について、実践を交えてわかりやすく説明して頂きました。

今月は今ちょっとしたブームの「アイシングクッキー」に挑戦。マシュマロで雪ダルマを作られたり、チョコでカラフルにデザインされたりと、出来上がりも上乘。食べるのがもったいないほどの出来栄でした。

2018 新企画「誕生日新聞プレゼント！」

2018年、オーク倶楽部の新企画は、ご自身の生まれた日の新聞をプレゼント！ご利用者様の生きている証の誕生日。当時の新聞を見ながら、その時の世相を振り返ってください。



平成30年1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)	
	 <p>1 元旦 2 3</p>			<p>4 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>新年の挨拶・鏡開き 新春行事</p> <p>新春お祝い弁当</p>	<p>5 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>角田介護士の教養講座 お雑煮講座</p> <p>牛丼、カニシュウマイ、 いんげんの胡麻和え ※317Kcal</p>	<p>6 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>米国人ダスティン 日常英会話</p> <p>鱈の照り焼き、きんぴらこぼ う、ほうれん草のツナ和え ※321Kcal</p>	
7	<p>8 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>高木介護士の教養講座 漢字講座</p> <p>煮しシュウマイ、大根とあさ りの煮物、オクラのおかか 和え ※283Kcal</p>	<p>9 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>住吉大社 初詣</p> <p>アロマ陶園の健康体操 リズム体操</p> <p>鯖の生姜煮、煮物盛り合わせ、 胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal</p>	<p>10 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>林看護師の健康アドバイス 健康講座</p> <p>とんかつ、ひじき煮、 ほうれん草の白和え ※296Kcal</p>	<p>11 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座</p> <p>鱈のみぞれ煮、南瓜の煮付、 キャベツの和え物 ※329Kcal</p>	<p>12 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>喜田看護師の健康相談 解剖生理学講座</p> <p>お好み焼き、出汁巻、ツナと 野菜の和え物 ※354Kcal</p>	<p>13 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>角田介護士の教養講座 お雑煮講座</p> <p>鮭のマヨネーズ焼き、野菜 五目煮、小松菜のお浸し ※295Kcal</p>	
14	<p>15 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>季節のクッキング講座 餃子の皮のアップルパイ</p> <p>鱈の照り焼き、長芋と豚肉の オイスターソース炒め、さ っぱりなます ※290Kcal</p>	<p>16 アロマミスト</p> <p>★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>キング講座 アッパーパイ</p> <p>豚肉のスタミナ焼き、高野豆 腐の五目野菜卵とし、春菊の ポン酢和え ※326Kcal</p>	<p>17 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>高島管理者の防災講座 阪神大震災</p> <p>やわらか豆腐ハンバーグ、採 れたて小松菜のうま煮、とろ ろ芋 ※201Kcal</p>	<p>18 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>角田介護士の教養講座 お花講座</p> <p>とんこつラーメン、絹寄せ しんじょう、オクラと湯葉の ポン酢和え ※510Kcal</p>	<p>19 アロマミスト</p> <p>★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>アロマ鈴木の季節のハーブティ ジンジャー</p> <p>おでん盛り合わせ、肉シュウ マイ、菜の花のナムル ※255Kcal</p>	<p>20 アロマミスト</p> <p>★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>白身魚のピカタ、大根の洋風 煮、インゲンの胡麻和え ※199Kcal</p>	
21	<p>22 梅の湯</p> <p>★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>米国人ダスティン 日常英会話</p> <p>鶏のさっぱり塩焼き、大根の 煮物、南瓜サラダ ※352Kcal</p>	<p>23 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>喜田看護師の健康相談 解剖生理学講座</p> <p>カレーの里芋煮、肉詰めいな りの煮物、白菜の柚子和え ※308Kcal</p>	<p>24 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>季節のクラフト講座 和風小物入れ</p> <p>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</p>	<p>25 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>フト講座 音楽講座</p> <p>白身魚の和風あんかけ、白菜 とさつま揚げ煮、ほうれ ん草のポン酢和え ※255Kcal</p>	<p>26 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座</p> <p>八宝菜、水餃子、春雨の 和え物 ※242Kcal</p>	<p>27 梅の湯</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>鮭の塩焼き、大豆と野菜の トマト煮、ささみとキャベ ツの辛子マヨ和え ※282Kcal</p>	
28	<p>29 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>アロマ陶園の健康体操 リズム体操</p> <p>カレーのバター焼き、春雨の 鶏そぼろ炒め、ほうれん草の 生姜醤油和え ※270Kcal</p>	<p>30 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>林看護師の健康アドバイス 健康講座</p> <p>やわらか煮込みハンバーグ、 白菜のスープ煮、スバゲティ サラダ ※378Kcal</p>	<p>31 アロマミスト</p> <p>★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ</p> <p>米国人ダスティン 日常英会話</p> <p>白身魚のマヨネーズ焼き、 炒め昆布のうま煮、ほうれ ん草のナムル ※261Kcal</p>	<p>1月の行事ピックアップ!</p> <p>★4日(木)は、恒例の新春特別行事。鏡開き、 スタッフの挨拶、新春大喜利大会、甘酒で 乾杯、大坂締を行います。</p> <p>★9日(火)、10日(水)は、住吉大社へ初詣。 今年の健康と幸せをお祈りください。</p>			<p>昼食メニューの見方</p> <p>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。</p>

※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。 ★理容師来所の理容・美容の日

岸里スタッフの日記より スタッフが日々の業務で心がけていること



岸里 管理者
高島 良

趣味も、食いしん坊も、仕事のうち。

私の好きなことといえば「鉄道」に「飛行機」。所内では時々講座もさせていただいています。それと同じくらい好きなことは、やはり「食べること」。家族で外食する時は、店の雰囲気やメニューをじっくり見て、必ず料理は写真に収めています。集めた美味しい店リストはかなりの数になりますよ。「この店ならご利用者様も喜ぶかな」と、いつの間にか、入り口の段差を確認したり、トイレのバリアフリー具合をチェックしたり…。これは良い意味での職業病かも知れませんね。毎月実施しています外出昼食会を楽しみにされているご利用者様のご期待に応えるためには、インターネットの検索だけでは伝わりません。やはりお店に出向いてしっかり食べてみないと。今年も雰囲気の良い店、美味しい店のご紹介をさせていただきますね。でもまた体重が増えそうなのを妻が気にしています。

1月のお風呂



梅の湯

「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香りの入浴剤です。肌のキメを整え、リフレッシュ効果があるとされています。

1月のアロマミスト



ヒノキの香り

まるで森の中を散歩しているような心地よさ。ヒノキのクリアでシャープな香りで、気分が浄化されます。

編集後記

今年の干支は「戌(犬)」。犬は忠誠心が強く社会性もあることはみなさんご存知の通りです。ピクチャーのロゴの犬や忠犬八公、またフランダースの犬なんかは忠誠心で有名な犬ですね。また犬はお産が軽いということで安産の守り神としても親しまれています。今年は愛犬家にとっては嬉しい一年かも知れません。そんな万人に愛される犬。戌年の今年も「ワンダフル」な一年になりますようお祈り申し上げます。



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>

