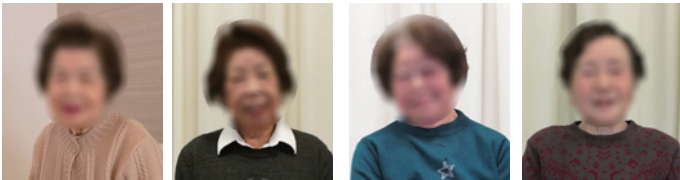


Birthday

Happy Birthday

2月は11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。

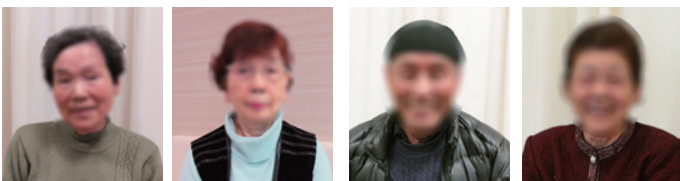


U.M 様

O.T 様

S.Y 様

T.T 様



N.S 様

N.H 様

H.K 様

H.S 様



M.I 様

Y.A 様

Y.T 様

Event

日本海の天橋立で新鮮なカニを堪能



オーク倶楽部の冬の日帰り旅行は、日本海の天橋立で豪華なカニ会席を頂いてきました。今年の日本海側は雪も多かったようで現地は一面の銀世界。大阪では滅多に見られない雪景色を借景に、とれたての新鮮な松葉ガニに舌鼓。やはり本場で食べるカニは格別ですね。皆様もカーリング娘のようにしばしの「もぐもぐタイム！」

Activity

ダンサーが指導のリズム体操 デジタル紙芝居



今月はアップダウンの練習を行いました。基本練習のあと、アップダウンを意識しやすい動きを反復練習。ダウンの動きよりアップの動きの方がやりやすいようですね。皆さま体操後は、表情も動きもいきいきとされていました。



今回はお菊の亡霊で有名な怪談話「皿屋敷」をコミカルにしたデジタル紙芝居を鑑賞して頂きました。プロ顔負けの弁士の語りや表情に、「お菊より怖い！」と驚かれたり、面白い場面では、皆さま大声で笑っておられました。

季節のクラフト講座



今回のパウダーアートは、桃の節句にちなみ、雛飾りがデザインされた作品に挑戦。一つひとつの絵柄に色の付いたパウダーをのせていく細かな作業が続きましたが、完成した作品には皆さまも満足頂けたようですね。

季節のクッキング講座



今回はバレンタインデーにちなみ、チョコレートボールを制作。ココア生地をたこ焼き器で焼き、中身にはチョコレートを入れたスイーツです。さすがたこ焼きで慣らした腕前！とても綺麗なチョコレートボールが完成しました。

ツボ押し講座



胃腸トラブルが原因で起きる冷え性に効果的なツボ、【手三里】(てさんり)と、胃腸の調子が悪い時の食事を紹介。ツボの取り方・効果・効能を熱心に聞いておられ、ツボ押しで自然治癒力を高め、病気を未然に予防する事の大切さを学ばれました。

歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲は坂本九さんで有名な「見上げてごらん夜の星を」。この曲はミュージカルのために書き下された楽曲です。歌の練習を重ねる毎に、喜びと楽しさが表現され、皆さま歌の中の情景を思い描かれている様子でした。

春の外出昼食会のお知らせ

いよいよお花見の季節がやってきます。日本人の好きな花のベストワンは「桜」。大阪は桜の名所がたくさんあり、今回は大阪城北詰の「ザ・ガーデンオリエンタル大阪」で昼食会です。詳しくはポスターで。



平成 30 年 3 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)
3月の行事ピックアップ! ★3月の音楽講座の課題曲は昭和46年のレコード大賞曲「また会う日まで」。 ★8日、14日は、鉄道ファンのみなさま、お待たせしました。高島管理者の「鉄道講座」。知らない街を旅してください。		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 鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal	2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士・山口介護士の季節の教養講座 ひな祭り講座 鯖の味噌煮、南瓜とがんもの煮物、柚子なます ※294Kcal	3 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士・山口介護士の季節の教養講座 ひな祭り講座 五目ちらし寿司、豚肉と厚揚げの煮物、白菜のおかか和え ※210Kcal
4 ★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 ツボ押し講座 豚肉の生姜焼き、高野豆腐の卵とじ、オクラのツナ和え ※368Kcal	5 桃の湯 ★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 ツボ押し講座 豚肉の生姜焼き、高野豆腐の卵とじ、オクラのツナ和え ※368Kcal	6 桃の湯 ★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 異文化見聞録 赤魚の煮付け、野菜の大豆煮、胡瓜の酢の物 ※210Kcal	7 桃の湯 ★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 鶏のチリソース煮、しゅうまい、アスパラのおひたし ※401Kcal	8 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島管理者の娯楽講座 鉄道講座 鯖の味噌粕漬焼き、切干大根の煮付け、小松菜のおひたし ※278Kcal	9 桃の湯 ★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 リズム体操 メンチカツ、豚肉とごぼうのうま煮、ポテトサラダ ※470Kcal	10 桃の湯 ★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 鯖の香味焼き、じゃが芋の鶏そぼろ煮、胡瓜サラダ ※258Kcal
11 ★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 豚肉のおろし煮、菊のおかか煮、菜の花のからし和え ※261Kcal	12 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 日常英会話 豚肉のおろし煮、菊のおかか煮、菜の花のからし和え ※261Kcal	13 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護士の健康アドバイス 健康講座 さわらの磯焼き、大根のそぼろ煮、オクラの明太和え ※340Kcal	14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島管理者の娯楽講座 鉄道講座 牛丼、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※263Kcal	15 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の健康体操 リズム体操 鍋焼きうどん、厚揚げの含め煮、卵とつぶつぶ野菜のサラダ ※531Kcal	16 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 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 和風ミートローフ、焼きナス、ジャーマン風ポテトサラダ ※345Kcal	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 米国人ダスティン 日常英会話 アジの照り焼き、鶏ごぼう、ほうれん草のツナ和え ※355Kcal
18 ★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 フラワーアレンジメント 蒸し焼売、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※283Kcal	19 桃の湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 フラワーアレンジメント 蒸し焼売、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※283Kcal	20 桃の湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 フラワーアレンジメント 鯖の生姜煮、煮物盛り合わせ、胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal	21 桃の湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 フラワーアレンジメント トンカツ、ひじき煮、ほうれん草の白和え ※296Kcal	22 桃の湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 フラワーアレンジメント アジのみぞれ煮、南瓜煮、キャベツの和え物 ※329Kcal	23 桃の湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 フラワーアレンジメント 牛肉のしぐれ煮、だし巻きたまご、ツナと野菜の和え物 ※289Kcal	24 桃の湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 フラワーアレンジメント 鯖のマヨネーズ焼き、野菜の五目煮、小松菜と揚げのおひたし ※295Kcal
25 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護士の健康アドバイス 健康講座 鯖の照り焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、さっぱりなます ※290Kcal	26 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護士の健康アドバイス 健康講座 鯖の照り焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、さっぱりなます ※290Kcal	27 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 豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とじ、春菊のポン酢和え ※326Kcal	28 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 日常英会話 豆腐ハンバーグ、採れたて小松菜の旨煮、とろろ芋 ※201Kcal	29 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 アジの幽庵焼き、絹寄せホタテしんじょう、オクラと湯葉のポン酢和え ※317Kcal	30 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 異文化見聞録 ワンタン麺、肉しゅうまい、菜の花ナムル ※360Kcal	31 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 白身魚のピカタ、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※198Kcal

※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

講座をすることで私自身の勉強になります

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われます。少し暖かくなり、もう春はそこまで来ていますね。私が担当する「ことわざ講座」のアクティビティで、「取り付く『〇〇』もない」と言うことわざを取り上げました。すると『〇〇』を『暇』と答えた方もおられましたが、正解は『鳥』。頼れる所もなくどうしようもないという意味ですね。実は私もずっと「暇」だと思ってました。他にも「うる覚え」は正しくは「うる覚え」など日本語の誤用はたくさんあることを、講座をすることで私も学ぶことができました。皆様に楽しんで頂けるアクティビティを準備するために、改めて調べることで、自分自身の勉強にもなっています。今後も、皆様の脳をたくさん刺激する、楽しいアクティビティを考えていきますのでお楽しみに!



介護士 高木玲子

3月のお風呂



桃の湯

春を告げる桃の香りの入浴剤です。桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり健やかに潤います。

3月のアロマミスト



ユーカリの香り

「ユーカリの香り」爽やかな清潔感のある香り、空気を浄化。花粉症の予防に役立ちます。

編集後記

冬季五輪の日本人選手の活躍は凄かったですね。特に羽生選手の金メダルには日本中が湧きました。また、レジェンド葛西選手の頑張りにも驚かされた人も多いのでは。それにしてもほとんどやったことのない競技ばかりで、ボブスレーなど一生体験しないでしょ。小学校では掃除の時間にカーリングごっこが流行っているとか。ドッジボールを転がし、ほうきで一生懸命掃いて遊んでいるらしいです。そうやって遊びが競技を始めるきっかけになるんですね。その中からまたオリンピック選手が出るかもしれませんよ。



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>

