

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
1	2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 イースター サーモンフライ、鶏ごぼう、オクラの和え物 ※301Kcal	3 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマセラピスト村上の セルフマッサージ カレーライス、野菜サラダ、フルーツ缶ミックス ※382Kcal	4 アロマミスト ★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 サワラのマスタード焼き、肉じゃが、インゲンのおかか和え ※358Kcal	5 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 イースター 桜ちらし寿司、炒り豆腐、オクラの胡麻和え ※211Kcal	6 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 魚のパジルオイル焼き、白菜と厚揚げの煮物、大根サラダ ※242Kcal	7 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 豚肉の生姜焼き、野菜大豆煮、ポテトの和風マヨ ※390Kcal
8	9 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出昼食会 佐川介護士の教養講座 春の植物講座 カニ玉、チャプチェ、オクラの和え物 ※401Kcal	10 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 湯面看護師の教養講座 脳トレ 鶏の唐揚げ、野菜とベーコンのトマト煮、胡瓜の酢の物 ※318Kcal	11 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマセラピスト村上の セルフマッサージ ミニオムレツ&ミートローフ、鶏肉とごぼうの旨煮、ほうれん草のお浸し ※379Kcal	12 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出昼食会 佐川介護士の教養講座 春の植物講座 鯉の照り焼き、筑前煮、五目なます ※309Kcal	13 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 御陵前ティータイム講座 紅茶とスイーツと音楽のコラボ タンドリーチキン、大根とあさりの煮物、青菜のからし和え ※272Kcal	14 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 誕生日のご利用者様ご紹介 赤魚の煮付、里芋の煮物、菜の花のお浸し ※229Kcal
15	16 アロマミスト ★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 かんたんくるくるアート 白身魚の南蛮漬、網寄せしんじょう、キャベツの和え物 ※302Kcal	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 季節のハーブティ カモマイルティ 豚肉の旨煮、厚揚げのおろし煮、小松菜のお浸し ※354Kcal	18 アロマミスト ★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 鮭のマヨネーズ焼き、さつま芋のレモン煮、中華和え ※284Kcal	19 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 牛肉コロッケ、昆布と大豆の柔らか煮、はんぺんサラダ ※349Kcal	20 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ リクエストOK！音楽鑑賞会 春の歌特集 ハヤシチュー、ロール玉子焼き、野菜サラダ ※299Kcal	21 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ロシア人ジャグラー来所！ ジャグリング公演 チキン南蛮、きんぴらごぼう胡瓜としらすの酢の物 ※457Kcal
22	23 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ カモマイルティ ポークソテー、高野豆腐の煮物、インゲンのサラダ ※307Kcal	24 桜の湯 ★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 肉うどん、ゆかりご飯、ほうれん草のお浸し、杏仁フルーツ ※485Kcal	25 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 湯面看護師の教養講座 脳トレ やわらか豆腐ハンバーグ、じゃが芋の洋風煮、ブロッコリーのマヨ和え ※236Kcal	26 桜の湯 ★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 白玉フルーツポンチ 魚の塩焼き、大根の煮物、胡瓜サラダ ※246Kcal	27 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ キング講座 ビーマンの肉詰め、大根と野菜のトマト煮、ほうれん草とカニカマのお浸し ※215Kcal	28 桜の湯 ★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 かんたんくるくるアート 魚の明太マヨ焼き、じゃが芋の鶏そぼろ煮、菜の花の胡麻和え ※266Kcal
29 昭和の日	30 アロマミスト ★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 魚の野菜あんかけ、がんも煮付、ほうれん草のおかか和え ※256Kcal	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。				
4月の行事ピックアップ! ★20日(金)は、リクエストOKの音楽鑑賞会。今回は春の歌を特集します。往年の音楽喫茶のようですよ。 ★21日(土)はロシア人ジャグラーが初来所！目の覚めるような素晴らしい演技をお楽しみください。 ★29日(日)は新企画の「日曜昼食会」を開催します。第一回は心齋橋の日本料理店「十方」の春の日本料理です。						

※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

御陵前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

「来る日が楽しみ」と言っていただけのデイサービスに

朝は元気に挨拶し、気持ち良くお迎えしています。「ああ〜やっと目が覚めた」と私の顔を見て笑顔で冗談を言われると、「いい夢見られましたか」と私もツッコミを入れます。まずは会話のキャッチボールからスタート。バイタルチェックで体調を確認、そして何気ない会話を通して心の変化も確認します。ご利用者様の体調管理はお任せください。今日はA様はエアロバイクで脚の筋肉を鍛え、B様はウォーキングマシンで有酸素運動。お一人おひとりに合わせた運動を行い、ADL(日常生活動作)の低下を予防しています。ご利用者様に「来る日が楽しみ」と言っていただけのよう、健康寿命を延ばすノウハウとツッコミの技術も磨いておきますからね。



看護師 湯面 彩香

4月のお風呂

桜の湯
一斉に咲き、ぱっと散る
清潔な姿が心にしみ、
花が桜。樹皮を煮出した
桜湯には、湿疹、打
身などの炎症を抑える
働きがあります。

編集後記

日本人の好きな花ベストワンは桜。ここ何年も断トツの一位らしいです。どうして日本人はそんなに桜が好きなのか。一説には、冬の寒さに耐えしのぶ健気(けなげ)さ、暖かくなると一気に咲き始める調和の心、そしてパッと散る潔(いさぎよ)さが日本人の心を捉えているとか。さて桜といえば花見ですね。いまや「HANAMI」として外国の観光客にも人気があるそうです。ちなみに乾杯はアメリカでは「チアーズ!」中国では「カンペイ!」イタリアでは「チンチン!」今年はおちこちで国際色豊かな乾杯が聞こえてきましたよ。

4月のアロマミスト

ペパーミント
歯磨きやガムでお馴染みのメントール。スッキリと爽やかな香りは心身をリラックスさせてくれます。



Oak Club Report

2018年4月

平成30年4月1日(通巻26号)

今月の内容

誕生日のご利用者様ご紹介
御陵前写真アルバム
アクティビティ紹介
行事予定、昼食メニュー紹介

会話も弾むオープンカフェ

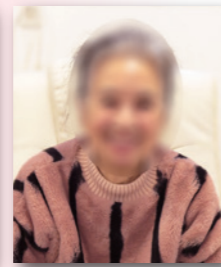


Happy Birthday

3月は3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.W 様



S.S 様



N.F 様



オーク倶楽部 御陵前写真アルバム (2018年3月の記録)



Activity

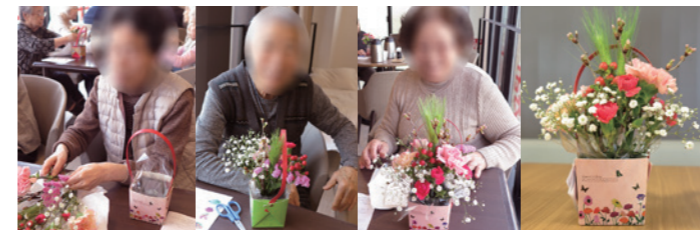
御陵前の所内行事紹介

セラバンドで筋肉トレーニング



深くゆったりした呼吸は筋肉の柔軟・可動域を大きくし、リラックスした楽しい気持ちへと変化します。セラバンドのエクササイズでも常に深くゆっくりした呼吸を意識してトレーニングして頂いています。そうすることで、皆様も自然と筋肉も表情も柔らかくなってきましたね。

季節のクラフト講座



今回は大人気のフラワーアレンジメントです。春らしい花や、春を代表する桜などを、バランスや配色を考えながら皆様思い思いに生けておられました。ご覧のように素敵で可愛い作品の完成です。生け花より肩肘張らずに楽しめるフラワーアレンジメントは殿方にも評判ですよ。

アメリカ人ダスティンの英会話講座



今回は単語のレッスン。「eye」「mouth」など身近な体の部分は聞き馴染みがある単語ですが、英語の発音では黙字があるので、日本人には発音できないものがあります。例えば sandwich はサンドイッチのことですが d は黙字なので、セアンウィチと言えば通じるらしいですよ。

ゴスペル歌手が指導の音楽講座



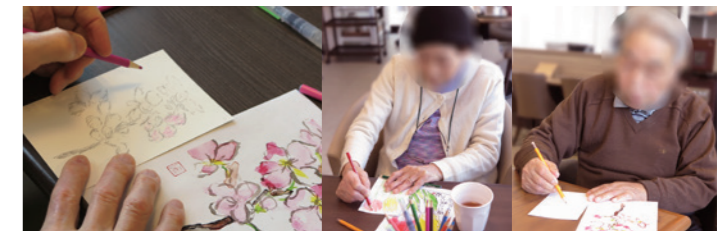
今回の課題曲は尾崎紀世彦のレコード大賞曲「また逢う日まで」を練習しました。過去を乗り越え前向きに新しい明日に向かって旅立っていくという内容の歌詞です。ご利用者様もご自身の人生の中の出会いや別れを思い出しながらも、力強く前向きな気持ちで歌っておられました。

アロマセラピスト指導のセルフマッサージ



季節の変わり目です。この時期は体調を崩しやすい方が増えてきます。何となく疲れる、だるい、気分が上がらないなどありませんか。そういう時に手軽にケア出来るのがツボ押しセルフハンママッサージです。毎日少しずつ続けることで身体の調子を整える手助けをしてくれますよ。

親しい人に送ろう絵手紙講座



今回は桜、パンジー、チューリップなど春のお花をモチーフに描いて頂きました。皆様も春らしく華やかな色使いで、待ちわびた春の訪れを画面いっぱいに表現されていました。毎月描いていると、上達しているのがご自身でもお分かりの様で、お友達と作品論議に花を咲かせておられました。

イベント 予告1 ロシア人ジャグラー来所!

4月21日(土)は、大道芸の花形、ジャグラーのKonstanitnが初来所! USJでも公演しているエンターテナーです。2時からのお楽しみ!

※来所は28日(土)に変更の場合があります



(コステヤ) 虎寿茶と呼んでください

イベント 予告2 プロの料理人が来所「日曜昼食会」

4月29日(日)は、心齋橋の日本料理店「十方」から料理人をお招きしての昼食会です。プロの巧みな技をご覧ください、揚げたての天ぷらや新鮮なお刺身を召し上がって頂きます。詳しくはポスターをご覧ください。



新スタッフ紹介
常に笑顔と優しさをもって頑張りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



介護士 金川 利子