

# Oak Club Report

## Birthday

### Happy Birthday

3月は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。



K.T 様      K.K 様      K.Y 様      S.N 様



S.Y 様      N.T 様      M.I 様      M.C 様



Y.H 様      造幣局通り抜け

## Interview



今月は笑顔の素敵なS様にお話を伺いました。オーク倶楽部での楽しみは何ですか?とお尋ねすると「体操にお風呂に食事、そしてカラオケです。中でもリズムに合わせて踊る体操は大好きです。それに外出の昼食会も待ち遠しいです」とお答えいただきました。やはり元気の秘訣はその積極性なんですね。愛犬との散歩が日課のS様、これからも弊所で楽しく健康寿命を延ばしてください。

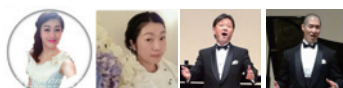
## 岸里6周年記念行事予告

5月でオーク倶楽部岸里は6周年を迎えます。そこで5月18日は感謝の気持ちと、7年目の決意を込めて6周年記念イベントを開催します。スタッフが厳選した少し豪華なお食事と、おめでたい門出に華を添えてくれるボーカルアンサンブル「カンティアーモ」様をお招きしています。詳しくはポスターでお知らせしますのでお楽しみに!

### ◆6周年特別ランチ



◆ボーカルアンサンブル「カンティアーモ」オーク倶楽部 岸里に初来所! 素晴らしい歌声をお聴きください。



## Activity

### 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。春らしいお花や、春を代表する桜などを皆様思い思いに生けて、とても素敵で可愛いフラワーアレンジメントの完成です。生け花より肩肘張らずに楽しめるかと殿方にも評判ですよ。

### 季節のクッキング講座



今回はマシュマロを使ったスイーツを作りました。マシュマロとプチシューをスティック状の菓みに刺して、チョコペンで装飾。見た目も可愛いスイーツの出来上がり。昼食の後ですが、やはりスイーツは別腹のようですね。

### ダンサーが指導のリズム体操



今回は「音を溜める」動きにチャレンジ。音を溜めるという説明に皆様ピンと来ていない様子でしたが、実際の動きを見て頂くと溜める動きに興味を持たれたようです。体操の動きの中に溜める動き入れて何度も練習して頂きました。

### 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。ご利用者様も力強くポジティブに歌っておられました

### 米国人ダスティンの英会話



野球シーズン到来と言う事で、今回の英会話はプロ野球や高校野球がテーマでした。アメリカと日本の違いや、海外で活躍する日本選手の話など興味を引く内容でした。Ichirou, Tanaka, Darvishなどはアメリカでは総理より有名らしいですよ。

### 看護師が教える健康講座



今回の健康講座は、寒い時期にとっても多くの相談がある「冬のかゆみ」についてのお話です。肌の状態やかゆくなる理由、予防する入浴方法、食べ物、そして静電気との関係など、皆様も経験がある内容なので真剣に聞いておられました。

### 岸里・御陵前共同企画 プロの料理人が来所!「日曜昼食会」



4月29日(日)は、心斎橋の日本料理店「十方」から料理人を御陵前にお招きしての昼食会です。プロの巧みな技をご覧いただき、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。

# 平成30年4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)		
1	2 <b>アロマミスト</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> サーモンフライ、鶏ごぼう、 オクラの和え物 ※301Kcal	3 <b>アロマミスト</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> カレーライス、野菜サラダ、 フルーツ缶ミックス ※382Kcal	4 <b>アロマミスト</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> 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 <b>アロマミスト</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>異文化見聞録</b> 桜もち寿司、炒り豆腐、 オクラの胡麻和え ※211Kcal	6 <b>アロマミスト</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> 魚のバジルオイル焼き、白菜 と厚揚げの煮物、大根サラダ ※242Kcal	7 <b>アロマミスト</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> 豚肉の生姜焼き、野菜大豆煮、 ポテトの和風マヨ ※390Kcal		
8	9 <b>桜の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ <b>外出昼食会</b> アロマ陶園の健康体操 <b>リズム体操</b> カニ玉、チャプチェ、 オクラの和え物 ※401Kcal	10 <b>桜の湯</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> 鶏の唐揚げ、野菜とベーコン のトマト煮、胡瓜の酢の 物 ※318Kcal	11 <b>桜の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 角田介護士の <b>お花講座</b> 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 <b>桜の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ <b>外出昼食会</b> の教養講座 鰯の照り焼き、筑前煮、 五目なます ※309Kcal	13 <b>桜の湯</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> 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 <b>桜の湯</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> 赤魚の煮付、里芋の煮物、 菜の花のお浸し ※229Kcal		
15	16 <b>アロマミスト</b> ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 <b>白玉フルーツポンチ</b> 白身魚の南蛮漬け、絹寄せ しんじょう、キャベツの和 え物 ※302Kcal	17 <b>アロマミスト</b> ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ キング講座 <b>かんたんくるくるアート</b> 豚肉の旨煮、厚揚げのおろし 煮、小松菜のお浸し ※354Kcal	18 <b>アロマミスト</b> ★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>かんたんくるくるアート</b> 鮭のマヨネーズ焼き、さつま 芋のレモン煮、中華和え ※284Kcal	19 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ フット講座 <b>かんたんくるくるアート</b> 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 <b>アロマミスト</b> ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶園の季節 <b>カモマイルティ</b> ハヤシチチュー、ロール玉子 焼き、野菜サラダ ※299Kcal	21 <b>アロマミスト</b> ★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 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 <b>桜の湯</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> ポーソテー、高野豆腐の 煮物、インゲンのサラダ ※307Kcal	24 <b>桜の湯</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> 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 <b>桜の湯</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> 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 <b>桜の湯</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> 魚の塩焼き、大根の煮物、 胡瓜サラダ ※246Kcal	27 <b>桜の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 <b>漢字講座</b> 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 <b>桜の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 軽音楽バンド「ウォロ」来所 <b>春のコンサート</b> 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 <b>日曜昼食会</b>	30 <b>アロマミスト</b> 振替休日 ★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>異文化見聞録</b> 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	<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>4月の行事ピックアップ!</b> ★9日(月)、12日(木)は、旧大阪市公館の「ザ・ガーデン オリエンタル大阪」で、お花見昼食会を行います。 ★28日(土)の「春のコンサート」は大人気の軽音楽バンド「VOLO(ウォロ)」様来所! 軽快な歌声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。第一回目は心斎橋の日本料理店「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

## 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

### 心的心声を聞き、小さな変化を見逃さない

季節の移り変わるこの時期、暖かい日があったり急に寒くなったりと体調を崩しやすい時期ですね。毎朝のバイタルチェックで体調を尋ねても、ご利用者様のほとんどは「大丈夫! たいした事ないよ」と言われます。少々のは我慢されたり、また周りに心配をかけたくないと思っておられる方が多いようです。そんな方の心的心声を聞き、小さな変化を見逃さないようにするのがデイサービスの看護師の大切な仕事です。そして私が担当する健康講座では、その時期に多い疾病についてのテーマでお話しさせて頂いています。今月は乾燥肌対策と体のかゆみについてや、かゆみの原因と対処方法、ご自宅でも出来る予防方法などを解説させて頂きました。これからも楽しみながら健康管理をする「健活」を皆様と一緒に進めていきますよ。



看護師 林志織

## 4月のお風呂

**桜の湯**  
一斉に咲き、ぱっと散る  
潔い姿が心にしみ、  
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。

## 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。

## 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まえているとか。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。



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>

