

## Birthday

### 11月のバースデーパーティ

# Happy Birthday

この一年が皆様にとって、  
たくさんのお幸せと、健康に  
満ちた日々でありますように。



O.M 様



H.S 様

## Event

### 京都嵐山で紅葉見物&湯豆腐会席



オーク倶楽部の日帰り旅行は、紅葉もピークの京都は嵐山で、紅葉見物と湯豆腐会席を堪能してきました。美しい紅葉を借景に豪華な京料理に舌鼓。ご利用者様も一度は訪れたことのある風情あふれる嵐山。変わらぬ景色に皆様は思い出が蘇られた様子でした。ご家族へのお土産を一杯抱えられ、嬉しそうにされている姿は、さながら大人の修学旅行のようでしたよ。今回の旅行の詳しい様子は、ホームページでご紹介いたしますので楽しみに。



### 良い夫婦の日は夫婦善哉でお祝い

11月22日は良い夫婦の日。弊所にもご利用者様が二組おられ、共に支え合い、励まし合って、ご夫婦の愛を築かれています。そんなスタッフも羨むO様ご夫妻、N様ご夫妻に、表彰状と記念品をお贈りしました。そして全員で大阪名物「夫善哉」召し上がって頂き「良い夫婦」を祝福しました。



## Activity & Topics

### 季節のクッキング



丹後地方の郷土菓子「きやあ餅」を作りました。丹後地方の方言で「きやあ」は「こねる」を意味する言葉らしいですよ。さつまいもの自然な甘さは、素朴で飽きのこない味で、ご利用者様も満足頂けた様子。オシャレなスイーツも良いですが、素朴な郷土菓子も見直しましたよ。

### 季節のクラフトワーク



秋の味覚の代表の柿をモチーフにした色紙絵を作りました。大胆な構図に鮮やかな配色、毛筆でひと言添えてできあがり。武者小路実篤の色紙絵を彷彿させる出来ばえに、ご利用者様も納得！絵画は手指を動かす事で脳を刺激し、完成作品は達成感と満足感を与えてくれますよ。

### [新企画] 駅弁大会



毎月一回、全国の有名駅弁をお取り寄せします。その地方の歴史を背景に、特産品や地ものを使って作られてきた「駅弁」は、日本の食文化がいっぱい詰まった食べ物です。西成に居ながらにして旅行気分！駅弁と共に路線情報や駅情報などを交えて、全国を巡りますよ。

### 避難訓練を実施



11月9日は119番の日なんですね。弊所でもこの日に合わせて防火講座と避難訓練を実施しました。火事の原因や防火の方法についてスタッフが解説したあと、火事を想定した避難訓練です。煙を吸わないように、タオルで口と鼻を押さえて避難。スタッフの避難誘導も見事でした。

### X'mas はハンドベル演奏



今年のクリスマスは「スマイルベルクラブ」様をお招きして、ハンドベルの演奏をお楽しみ頂きます。一緒に歌える曲もありますので楽しみに。

### 年末年始は年越しそば&鏡開き



12月の最終日は有名そば店の年越しそばをお楽しみ頂きます。また新年は4日より、鏡開きで輝かしい新春をお祝い致します。

## Interview

ご利用者様インタビュー

「毎日楽しく通わせて頂いています」と、H様はとても素敵な笑顔でお答え頂きました。ご家族も毎日楽しそうに出かける姿を見て安心されている様子で、オーク倶楽部で良いスタッフに出会えて良かったと言うお褒めの言葉も頂きましたよ。本当にスタッフも身の引き締まる思いでした。



# 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)
29	30	1	2	3	4	5
	昼食メニューはメン料理、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。	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 みなでツリーを飾ろう <b>クリスマス飾り付け</b> 鯖の生姜煮、煮物盛り合わせ、胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 アロマセラピストの松井・陶 <b>ハーブティ「シナモン香るミルクティ」</b> トンカツ、ひじき煮 野菜とハムの辛子マヨ和え ※354Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 陶がブレンドするハーブティ <b>モン香るミルクティ</b> アジのみぞれ煮、南瓜煮、キャベツの和え物 ※328Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 アロマ松井の手話入門 <b>手話講座</b> 牛肉とごぼうのしぐれ煮、エビしゅうまい、ツナと野菜の和え物 ※437Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ <b>英会話</b> 鮭のマヨネーズ焼き、野菜の五目煮、小松菜と揚げのおひたし ※311Kcal
6	7	8	9	10	11	12
	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 季節のクラフトワーク <b>「クリスマスツリー」</b> サバの照り焼き、肉詰めいなり、煮物、さっぱりなます ※399Kcal	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 高橋介護士の <b>「忠臣蔵おもしろエピソード」</b> 豚肉のスタミナ焼き、マーボー豆腐風、菜の花のお浸し ※303Kcal	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 歴史秘話 <b>「忠臣蔵おもしろエピソード」</b> 鮭の南蛮漬、がんも煮付、たまごサラダ ※394Kcal	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ <b>英会話</b> 牛肉のオイスターソース炒め、芋煮、ひじきの和風サラダ ※397Kcal	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 林看護師の健康講座 <b>健康講座</b> カレーのねぎ味噌焼き、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※219Kcal	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 季節のクラフトワーク <b>「クリスマスツリー」</b> 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
13	14	15	16	17	18	19
	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 大阪府警生防犯係による ひったくり・空き巣対策講座 <b>防犯講座</b> たちうおの味噌焼き、豚じゃが、菜の花のおひたし ※323Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 高島の鉄道あるあるクイズ <b>鉄道講座</b> 豚肉のうま煮、野菜の洋風煮、お豆の5品目サラダ ※323Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ <b>英会話</b> シマホッケの塩焼き、厚揚げのおろし煮、胡瓜の梅和え ※244Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 アロマ陶館のリズム体操 <b>運動講座</b> 鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 <b>第一回駅弁の旅</b> 高島の鉄道あるあるクイズ <b>鉄道講座</b> <b>駅弁または通常の食事を選択</b> 醤油ラーメン、南瓜とがんもの煮物、彩り酢の物 ※381Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 高木介護士の漢字講座 <b>漢字講座</b> 牛肉コロッケ、ごぼ天煮付、白菜のおかか和え ※358Kcal
20	21	22	23	24	25	26
	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★クリスマスウィーク 坂本介護士の習字講座 <b>絵馬を書こう</b> 豚肉の生姜焼き、高野豆腐とカニカマの卵とじ、オクラのツナ和え ※370Kcal	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★今年は本物のサンタが来る ダスティンと英語で遊ぶ <b>英会話</b> メバルの煮付け、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※230Kcal	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 クリスマス特別公演 ♪ハンドベル演奏会 <b>クリスマスライブ</b> 鶏のチリソース煮、肉しゅうまい、アスパラのおひたし ※372Kcal	<b>みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ♪スタッフによるクリスマスソング合唱 季節の味覚を味わうクッキング <b>クッキング「クリスマススイーツ」</b> 鮭の味噌粕漬焼き、切干大根の煮付け、小松菜のおひたし ※278Kcal	<b>みかんの湯</b> <b>理容美容</b> ピラフ、ミートローフ、星型コロッケ、オクラのサラダ ※401Kcal	<b>みかんの湯</b> <b>理容美容</b> ★オーク倶楽部体操 林看護師の健康講座 <b>健康講座</b> 鯖の香味焼き、じゃが芋の鶏そぼろ煮、胡瓜のサラダ ※401Kcal
27	28	29	30	31		
	<b>アロマミスト</b> <b>理容美容</b> ★オーク倶楽部体操 ダスティンと英語で遊ぶ <b>英会話</b> 豚肉のおろし煮、筍のおかか煮、菜の花のからし和え ※320Kcal	<b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 坂本介護士の習字講座 <b>絵馬を書こう</b> 老舗の年越しそばをご用意 <b>年越しそば</b>	30 休み	31 休み ■14日(月)大阪府警生活安全課による防犯講座開催。ひったくりや空き巣に遭わないための方法を教えて頂きます。また、美人府警による寸劇もありますよ。 ■18日(金)「全国駅弁大会」を開催。通常のご昼食が駅弁かお選びください。 ■23日(水)クリスマス特別企画、ハンドベル楽団「スマイル♪ベルクラブ」公演。 ■年内は29日(火)まで、年始は1月4日(月)から営業致します。29日(火)は年越しそば大会を開催！皆様奮ってご参加ください。(昼食代に充当) また4日(月)は新春鏡開き大会開催予定。詳しくは所内掲示のポスターでお知らせします。		

※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。

## 12月のアロマミスト



[ローズマリーの香り] (ローズマリー、パイン、ジュニパー) 冷えた体を暖めて、汗を出やすくしてくれます。スッキリした香りで集中カアップの効果も期待できます。

## 12月の健康一口メモ



冬の水分補給。冬は乾燥して湿度が低いです。風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥すると活発に活動します。うがい手洗い加えて「水分補給」も風邪の予防策のひとつです。

## 12月のお風呂



蜜柑湯のお風呂に入ると「風邪を引かない」といわれているのは、果皮に精油成分が含まれているので、血行促進作用があるからです。また果皮は、クエン酸やビタミンCも含んでいるので、美肌効果も期待できます。

## 編集後記

介護事業課長の木村です。なにかと忙しい12月になりました。でも仕事の忙しいのは感謝しなければなりません。さて、介護関連の嫌なニュースが多かった今年ですが、私たちスタッフは仕事に「働きがい」と「やりがい」をもち、ご利用者様には「生きがい」を感じて頂く。大ヒットの「下町ロケット」のように、私たちは夢を持ったデイサービスを目指しますよ。



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>

