

Birthday

3月のバースデーパーティー

Happy Birthday

3月は8名のご利用者様のバースデーパーティーを開きました。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、たくさんさんの幸福と、健康に満ちた日々でありますように。



K.Y 様



N.T 様



T.T 様



T.S 様



M.C 様



N.Y 様



Y.H 様



K.K 様

Event & Topics

ホワイトデーは、にぎり寿司屋食会

今年のホワイトデーは少し豪華に、ケータリングでにぎり寿司をお楽しみ頂きました。寿司職人の方をお招きしての本格的な江戸前寿司に、ご利用者様も満足なご様子。「まぐる!はまち!」と、追加のご注文もたくさん頂きましたよ。スタッフの法被姿も様になっていました。しかし寿司のシャリが白からホワイトデーとはちょっと苦しい駄洒落ですね。



オーク倶楽部 御陵前レポート



姉妹施設の御陵前では、近隣の方やケアマネージャー様をご招待しての、昼食試食会を開催しました。オーク倶楽部が自信を持って提供する昼食を実際に食べて頂き、弊所の施設内や設備、介護に対する考え方、スタッフのサービスなどを見て頂きました。



Activity

リズム体操



アロマセラピストでありダンサーでもある、陶国のリズム体操は大好評。音楽療法に運動療法を兼ね備えたオリジナルな体操で、ご利用者様もご自宅でお孫さんと一緒に行っておられるとか。やはり機能訓練は楽しくできるのが良いですね。

季節のクラフト



今回のクラフトはボックスフラワーアレンジメントにチャレンジ。花と花の配置やバランスを考え、一輪一輪ボックスに並べてできあがり。崩れず持ち運びにも便利で、これならプレゼントにもピッタリですね。

第4回「駅弁の旅」



今回は京阪神特集。京都からは「春旬たけのご御飯」。大阪は大河ドラマモチーフにした「大坂陣中見舞い弁当」。神戸は和洋中が融合した「神戸食館」弁当。ご利用者様も見た目も美しい駅弁で旅気分を味わって頂きました。

音楽講座



3月は卒業シーズンですね。黒川ボイストレーナーの音楽講座では、昔の卒業ソングの定番「高校三年生」を唄って頂きました。日頃の発声練習の甲斐があって表情も声量もよく、本当に気持ちちは高校三年生のおようでしたね。

季節のクッキング



女性が主役のホワイトデーは、ホワイトチョコフォンデュでお祝い(お返し)しました。まるで鍋料理を囲むようなフォンデュに、みなさん話が弾まれたようですよ。やはりグループでわいわいするのが楽しいですね。

ハーブティ



今回のハーブティは、春の訪れを感じる「桜ほうじ茶」をお楽しみ頂きました。ポットの中で桜の花びらが舞い、優しい香りが部屋に広がっていました。一足先に春を感じておられました。

Interview ご利用者様インタビュー

今月は何事も積極的な O.M 様にお話を伺いました。ご利用日には休まれることなく、機能訓練や所内行事を楽しまれ、旅行やイベントには毎回参加される O.M 様。「ここのスタッフは家族のようだ」と満面の笑顔でお答え頂きました。「お父さん、十八番の星影のワルツをどうぞ!」今日も O.M 節が所内に響いていますよ♪



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)	
4月の行事ピックアップ! ■6日(水) お花見ドライブ! 大阪城公園から桜宮、造幣局、毛馬公園と、大阪の桜の名所を巡ります。桜まんじゅうもお楽しみ頂きます。 ■1日(金)、4日(月)、23日(土)は黒川ボイストレーナーの音楽講座。合唱の醍醐味、今回はハーモニーに挑戦しましょう。 ■28日(木)は第5回「駅弁の旅」 今月も全国各地の有名駅弁をお楽しみ頂きます。				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مامリスト ★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 八宝菜(中華丼)、水餃子 胡瓜とトマトのサラダ ※172Kcal	2 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ松井の手話の基本講座 手話講座 鮭の塩焼き、大豆と野菜の トマト煮、キャベツとササミ の辛子マヨ和え ※282Kcal
3	4 桜の湯 ●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 カレイのバター焼き、ちくわの磯炒め、ほうれん草の生姜醤油和え ※191Kcal	5 桜の湯 ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 やわらか煮込みハンバーグ、白菜のスープ煮、スパゲッティサラダ ※382Kcal	6 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 大阪市内お花見ドライブ 外出 桜ちらし寿司、季節の野菜炊き合わせ、菜の花と桜えびのからし和え ※166Kcal	7 桜の湯 ★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 健康講座 ポークソテー、茄子の煮浸し 菜の花のおかか和え ※414Kcal	8 桜の湯 ●理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマセラピスト松井・陶國の季節のハーブティ 春のブレンド! 「ネットルとローズヒップ」 タチウオの揚げ煮、ひじき煮 オクラの和え物 ※337Kcal	9 桜の湯 ●理容・美容 ★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 健康講座 ちゃんこ鍋風、にんじん信田の煮物、チンゲン菜とカニカマの浸し ※239Kcal	
10	11 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング クッキング「春のイチゴどら焼き」 白身魚フライ、レンコンの煮物、ひじきの胡麻和え ※268Kcal	12 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島のクッキング クッキング「春のイチゴどら焼き」 タンドリーチキン、ごぼ天の煮物、長芋の酢の物 ※362Kcal	13 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士のプチ講座 春のお花講座 海老の中華煮、肉団子のあんかけ、ほうれん草のおかか和え ※228Kcal	14 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 和風きのこハンバーグ、大根の沢煮、胡瓜のゆかり和え ※247Kcal	15 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国のリズム体操 リズム体操 鮭の味噌漬け焼き、たまご豆腐のしんじょあんかけ、はんぺんサラダ ※278Kcal	16 アロمامリスト ★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 健康講座 ワンタン麺、白菜とちくわの煮浸し、インゲンの胡麻和え ※315Kcal	
17	18 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 豚肉と野菜の旨炒め、卵の花煮、ほうれん草の袖香和え ※298Kcal	19 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士のプチ講座 春のお花講座 鮭の生姜煮、煮物盛り合わせ 胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal	20 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節を感じるクラフト制作 クラフトワーク「緑の壁飾り」 トンカツ、ひじき煮、野菜とハムの辛子マヨ和え ※354Kcal	21 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アジのみぞれ煮、南瓜煮、キャベツの和え物 ※328Kcal	22 桜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の漢字講座 漢字講座 牛肉のしぐれ煮、エビしゅうまい、ツナと野菜の和え物 ※465Kcal	23 桜の湯 ★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 鶏飯、野菜の五目煮、小松菜と揚げのおひたし ※246Kcal	
24	25 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国のリズム体操 リズム体操 サバの照り焼き、肉詰めいなりの煮物、さっぱりなます ※339Kcal	26 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島の鉄道あるあるクイズ 鉄道講座 豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とじ、菜の花のお浸し ※297Kcal	27 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の漢字講座 漢字講座 鮭の南蛮漬け、がんも煮付、たまごサラダ ※394Kcal	28 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 第5回「駅弁の旅」 駅弁または通常の食事を選択 鉄道講座 牛肉オイスターソース炒め、芋煮、ひじきの和風サラダ ※427Kcal	29 アロمامリスト 昭和の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ松井のプチ講座 フラワーアレンジメント カレイのねぎ味噌焼き、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※220Kcal	30 アロمامリスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 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	

※毎月 第2、4週は季節のお風呂。第1、3、5週はアロمامリストをお楽しみください。

4月のアロمامリスト



[和の香り](ヒノキ、ペパーミント、ハッカ) 森の中を歩いているような、スッキリした香り。日本人には馴染みがあり、気分をクリアにしてくれて安眠できる香りです。また、収れん作用があり肌を引き締めます。

4月の健康一口メモ



腸疲労には腹式呼吸がおすすめです! 腹式呼吸は腸を刺激しつつ、マッサージする働きがあります。鼻からゆっくり息を吸ってお腹を膨らませ、ゆっくり吐き出しお腹をへこませます。お腹に手を当てながら行うとやりやすいでしょう。

4月のお風呂



一斉に咲き、ぱっと散る。そんな潔い姿が心にしみる、日本人にとって特別な花、桜。桜の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、さらに桜の樹皮の抽出エキスは、咳をしずめ、タンをとる作用もあります。

編集後記

4月は新年度ですね。学校も会社も新入生や新社会人が張切っていることでしょう。オーク倶楽部も新施設が堺の御陵前にオープンしました。地域に密着した愛されるデイサービスを目指して、スタッフも張切ってますよ。体操や運動の機能訓練はもちろんのこと、趣味や教養や各種の娯楽を始め、旅行や外出など、ご利用者様の健康寿命を伸ばす企画をご用意してお迎えます。



介護事業課長 木村

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>

