

Birthday

9月のバースデーパーティ

Happy Birthday

9月は6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、たくさんの幸福と、健康に満ちた日々でありますように。



E.K 様



O.Y 様



T.S 様



K.T 様



Y.Y 様



K.T 様



バースデーパーティ風景

Event

敬老の日祝賀会開催

敬老の日をお祝いするイベントを開催。まずは、「細く長く」の縁起を担ぎスタッフの手打そばと、「深清」の穴子寿司を召し上がって頂きました。後半は音楽大学OBをお招きして、敬老の日祝いコンサート。中国の伝統楽器「二胡」の演奏と、ソプラノの美しいハーモニーをお楽しみ頂きました。また、祝賀会では卒寿以上の方の表彰と、ご参加頂いた方全員に記念品を謹呈。撮り貯めたご利用者様の笑顔満載のスライドショーを上映し、皆様の長寿のお祝いに華を添えました。



Activity

季節のクッキング講座



卵を使わないカップケーキ作り挑戦。クッキングスクールでも人気のケーキ作りですよ。計って、混ぜて、加熱してと、みなさんの役割分担も完璧。低カロリーでおいしいケーキのできあがり。

季節のクラフト講座



今回は指先をしっかりと動かす訓練を兼ね、コースター作り挑戦。ご利用者様も最初は手間取っておりましたが、なんとか完成できました。作る喜びと達成感のあるクラフトでした。

座ったままでできるヨガ



ヨガのポイントは呼吸法とポーズ。今回は呼吸法のお話をさせて頂きました。呼吸に気を配りながら体を動かすと、みなさん普段動かない体がスムーズに動いたようですね。

Interview

ご利用者様インタビュー

今月はいつもオシャレなK様にお話を伺いました。若い頃はバレーボールをやっておられたとのこと、今も所内で熱心に体を動かされています。所内設置の卓球台でスタッフ相手にリズムカルにラリーが続きますよ。これからも好きなスポーツで健康寿命を延ばしてくださいね。



リトミック体操



今回は体の芯(体幹)を意識した動きの体操を行いました。体幹では、姿勢維持や転倒予防に重要な役割を果たしていることをお伝えすると、背筋を意識さ姿勢も良くなりましたよ。

プロの歌手が指導の音楽講座



黒川ボイストレーナーの音楽講座。今回は呼吸法です。さすがプロの歌手指導ですね、みるみるみなさんも声が大きくなるようになりました。さあ明日からカラオケで実践しましょう。

絵手紙講座



今回の絵手紙は秋を題材にしました。写真やメールとはひと味違う、ご利用者様の心のこもったメッセージが出来上がりました。お知り合いに出してくださいね。

10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)
2	3 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 藤井看護師の健康アドバイス 健康講座	4 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節の花を育てるガーデニング ガーデニング(コスモス・スマイル)	5 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 牛丼(牛肉の甘辛煮)、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※260Kcal	6 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士の音楽講座 歌声講座	7 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 百人一首講座	1 8 鶏団子と野菜のスープ煮、焼きナス、ジャーマン風ポテトサラダ ※366Kcal
9	10 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の健康体操 リトミック体操	11 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ さつまいものモンブラン クッキング	12 紅葉の湯 ★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	13 紅葉の湯 ★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 百人一首講座	14 紅葉の湯 ★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	15 さんまの蒲焼丼、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※268Kcal
16	17 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ さつまいものモンブラン クッキング	18 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の 音楽講座	19 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 藤井看護師の健康アドバイス 健康講座	20 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 茶寮「つば市製茶本舗」 秋の外出お茶会	21 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ とんこつラーメン、海老シューマイ、菜の花のナムル ※454Kcal	22
23	24 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 小倉介護士の音楽講座 歌声講座	25 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ハロウィンのタイルアート制作 季節のクラフト講座	26 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ やわらか豆腐のハンバーグ、採れたて小松菜の旨煮、とろろ芋 ※322Kcal	27 紅葉の湯 ★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	28 紅葉の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 風船で作る創作クラフト バルーンアート	29 伊勢志摩旅行
30	31 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 英語講師ダスティン主催 ハロウィンパーティ	10月の行事ピックアップ! ★4日(火)からガーデニングを開始します。皆様のご協力で美しい季節の花を咲かせましょう。今回はコスモスとスマイルです。 ★20日(木)、21日(金)は茶寮「つば市製茶本舗」で秋の外出お茶会です。 ★31日(月)は英語講師ダスティン主催のアメリカンハロウィンパーティです。ハロウィンの解説、合い言葉などアメリカ流のハロウィンをお楽しみください。				伊勢志摩旅行
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; width: 200px;"> <p>昼食メニューの見方</p> <p>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。</p> </div>						

※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。

10月のアロマミスト



森林の香り

[森林の香り] (サイプレス、シダーウッド、フランキンセンス)
まるで森の中で森林浴を楽しんでいるような爽やかな気分。気持ちも浄化されリラックスして頂けます。

10月のお風呂



紅葉の湯

秋の夕日に映える紅葉(もみじ)をイメージした入浴剤。紅葉の香りが気分を変えて疲労回復させます。紅葉の香りに包まれて、ゆったりした至福の時間をお過ごしください。

スタッフ奮闘記

管理者の高島です。管理者の仕事は、ご利用者様と弊所を結ぶコーディネイト業務。送迎の手配はもちろん、ご利用者様おひとりお一人の所内での様子を把握。そしてご家族様に報告しスタッフに指示する仕事です。趣味は園芸で所内のアクティビティでは家庭菜園も担当します。家では4人の子供の父親として日々子育てに奮闘中。毎朝、保育所に子供を送り届けてから出勤します。家では嫁が管理者ですよ。



編集後記

大相撲秋場所では地元大阪の大関豪栄道が全勝優勝!なんと大阪出身力士の優勝は86年振りとは知りませんでした。野球では広島が24年振りの優勝と、もともと優勝候補ではない人やチームが勝つと「やった～」とファンでもないのに喜んでしまいますね。さて、秋晴れの運動会のシーズン。弊所でも玉入れや風船リレーで、勝ち負けとは別にスポーツの秋を楽しみましょうね。私はパン食い競走にエントリーしますよ。



介護事業課長 木村

デイサービス オーク倶楽部 御陵前 TEL.072-243-7555 〒590-0835 堺市堺区西湊町 1-3-24

【ホームページ】 <http://www.oak-club.jp/> 【スタッフブログ】 <http://ameblo.jp/oac-club>

