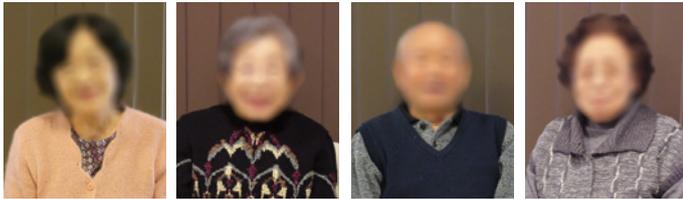


## Birthday

### 11月のバースデーパーティ

## Happy Birthday

11月は4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。



K.T 様

K.R 様

M.Y 様

K.Y 様

## Event

### 手ぬぐい体操



堺の地場産業の注染で染め上げた手ぬぐいを使い体操を行いました。手ぬぐいはオシャレなデザインながら、どこか懐かしさも感じます。ご利用者様も手ぬぐいの柄をひとつお楽しみ鑑賞され、その見事な職人技に感心。手ぬぐいの柄を楽しみ、地元の巧みな技も再発見でき、身も心もストレッチできたようですね。

### かに道楽で外出昼食会



冬の味覚の王様は何と言ってもカニですね。そこで、解禁されたばかりのカニを食べてきました。カニを食べると無言になると言いますが、本当ですね。みなさん一生懸命カニの実をむいておられましたよ。日頃の機能訓練で指先も軽やかに、みなさん完食されていました。

### 良い夫婦の日



11月22日は語呂合わせで「いい夫婦の日」。弊所にもご夫婦で通所されている、とても仲の良いご利用者様が何組おられます。そこで11月22日に来所されたK様ご夫妻に、表彰状を謹呈させて頂きました。スタッフも羨む仲の良いK様。これからも弊所で健康寿命を伸ばされて、仲睦まじくお過ごしくださいね。

## Activity

### 消防訓練



火事の多くなる季節ですね。そこで弊所でも消防訓練を行いました。火事の原因と対策講座の後、避難訓練を実施。初期消火、通報、避難誘導と、ご利用者様にもご協力を頂き本番さながらの訓練を実施しました。

### 季節のクラフト講座



今回は秋をテーマにしたリースに挑戦。リボンや花の位置、色の組み合わせなど幾通りもあり、それぞれが個性を競い合っていました。これならクリスマスにも使えそうですよ。

### 英会話



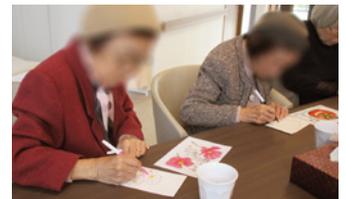
好評のアメリカ人ダスティンの英会話講座。門前の小僧...ではありませんが、ネイティブな発音を聴いていると、自然と英語らしくなってきましたね。みなさんも「ウオーター」から「ワラ〜」と発音されていますよ。

### 歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲は童謡「里の秋」とフォークソングの名曲「冬が来る前に」を練習しました。毎回の発声練習の甲斐あって、苦手な高音域も出るようになりましたね。これでカラオケも上達しますよ。

### 絵手紙講座



弊所には何回も個展を開催されていた、絵のお好きな方がおられます。スタッフも感心するその描写力や観察力。やはり昔から覚えのある技は幾つになっても生き続けるようですね。

### 堺の紅葉巡り



弊所付近にある紅葉の穴場へドライブしてきました。桜の葉やモミジの鮮やかな赤褐色、銀杏やポプラの黄金色とのハーモニーは、何かドラマや童話の世界に入ったようで絶品でした。

## Interview

ご利用者様インタビュー

今回はいつも陽気で明るいN様にお話を伺いました。とにかく外出が好きで、弊所に来ることを楽しみにされているとか。少し偏食気味だったN様。スタッフの工夫もあり、苦手な野菜も食べられるようになってきましたね。通りで少し体重も増え男前になったと評判ですよ。



# 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)		
<b>12月の行事ピックアップ!</b> ★5日(月)は大阪府警防犯係の方が来所。いまだに無くならない振込め詐欺の実態と撃退法を寸劇を交えて講演。 ★9日(金)は音楽療法士「アップルツリー」の公演。 ★19日(月)はライブハウスで活動中の歌手をお招きしてのクリスマスコンサートを予定。				<b>12月の行事ピックアップ!</b> 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、ご飯が付きまします。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。		<b>1 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ご利用者様とスタッフで <b>クリスマス飾り付け</b> 鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal	<b>2 アロマミスト</b> ★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 <b>歌声講座</b> 鮭の味噌煮、南瓜とがんもの煮物、柚子なます ※294Kcal	3
4	<b>5 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 大阪府警生活安全課来所 <b>防犯教室</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 ※368Kcal	<b>6 みかんの湯</b> ★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 <b>歌声講座</b> 赤魚の煮物、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※223Kcal	<b>7 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう <b>日常英会話</b> 鶏肉のチリソース、肉シューマイ、アスパラのおひたし ※372Kcal	<b>8 みかんの湯</b> ★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 <b>リトミック体操</b> 鮭の味噌粕漬焼き、千切り大根の煮物、小松菜のおひたし ※278Kcal	<b>9 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 音楽療法士アップルツリー来所 <b>コンサート</b> メンチカツ、鶏肉とごぼうの旨煮、ツナポテトサラダ ※470Kcal	10		
11	<b>12 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティンと話そう <b>日常英会話</b> 鶏肉のおろし煮、たけのこのおかか煮、菜の花のからし和え ※249Kcal	<b>13 アロマミスト</b> ★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 <b>健康講座</b> 鱈の磯焼き、大根のそぼろ煮、ごぼうサラダ ※340Kcal	<b>14 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 彩り京風ちらし寿司、高野豆腐の煮物、オクラの明太子和え ※183Kcal	<b>15 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>松ぼっくりツリー制作</b> 白身魚のトマトソースがけ、厚揚げの含め煮、卵とつぶつぶ野菜サラダ ※348Kcal	<b>16 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 鶏団子と豆腐の野菜スープ、焼きナス、ジャーマン風ポテトサラダ、金時豆甘煮 ※299Kcal	17		
18	<b>19 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ライブハウスの歌手が来所予定! <b>クリスマス公演</b> 蒸しシュウマイ、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※283Kcal	<b>20 みかんの湯</b> ★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>スノーマンボール作り</b> 鶏肉の磯辺焼き、卵の花煮、小松菜の錦糸和え ※309Kcal	<b>21 みかんの湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ポーカルコーチ指導 <b>音楽講座</b> タラの野菜あんかけ、蓮根とさつま揚げの煮物、白菜のサラダ ※214Kcal	<b>22 みかんの湯</b> ★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 <b>お城講座</b> 肉団子と野菜の甘酢煮、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※340Kcal	<b>23 みかんの湯</b> ★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>スノーマンボール作り</b> カレイのムニエル、じゃがいもの鶏そぼろ煮、春菊としめじのおひたし ※210Kcal	24		
25	<b>26 アロマミスト</b> ★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 <b>健康講座</b> チキン南蛮、昆布と大豆のやわらか煮、ほうれん草のわさび和え ※395Kcal	<b>27 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 親しい人に送ろう <b>絵手紙講座</b> 海老カツ、じゃがいものきんぴら、胡瓜サラダ ※322Kcal	<b>28 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 <b>そば粉のお菓子作り</b> やわらか豆腐ハンバーグ、採れたて小松菜の旨煮、とろろ芋 ※201Kcal	<b>29 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 <b>そば粉のお菓子作り</b> 年越しそば、五目ちらし寿司	<b>30 休み</b> 年始は4日(水)から営業します。	31		

※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力アップの効果も期待できます。

## 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も含まれているので、美肌効果も期待できます。

## スタッフ奮闘記

介護事業課長の木村です。みなさん今年はどうな年でしたか? オーク倶楽部では新施設が堺の御陵前にできましたし、一泊旅行も実施できました。また、新しいアクティビティも増え、グルメ企画も大好評頂いています。練習や研究はもちろん、旅行では下見も必ず行き自信を持ってご提供していますよ。毎日通っても飽きない、毎日来ることで健康が維持できると実感して頂ける施設運営をこれからも続けて参ります。



## 編集後記

12月に入り、街ではクリスマスソングや綺麗なイルミネーションでにぎやかですね。ところで好きなクリスマスソングで年代がわかるそうですよ。山下達郎の「クリスマスイブ」ワムの「ラストクリスマス」が好きな方はパブル全盛期の4~50代。「諸人こそりて」「聖しこの夜」なら60代以上だとか。もちろん万人受けするジングルベルも良いですが、弊所のクリスマスはゴスペルやジャズでちょっとオシャレなクリスマスを演出しますのでお楽しみに。



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>

