

## Birthday

### 12月のバースデーパーティ

### Happy Birthday

12月は3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.Y 様



K.T 様



T.Y 様



## New Year's greetings

### あけましておめでとうございます



昨年中は、ご利用者様やご家族様、そして関係者各位より、暖かいご支援を賜り厚く御礼を申し上げます。新しい年を皆様と共に、笑顔で迎えることができましたことを本当に嬉しく思います。本年も多くのご利用者様の期待に応えるよう、スタッフ一同頑張っておりますので、よろしくお願致します。オーク倶楽部 御陵前

## Event

### R&Bの本格派シンガー「Mayu」クリスマス公演

R&BシンガーのMayuさんをお招きして、クリスマス特別ライブをお楽しみ頂きました。ご高齢の方々には少し馴染みの薄いR&Bですが、歌はどの国も、どの世代にも通用する共通語ですね。Mayuさんの歌声に、ジャンルや年代を超えて、みなさん聴き惚れておられました。皆様お馴染みの、上を向いて歩こうや、美空ひばりさんの愛燦燦をR&Bバージョンで熱唱して頂きました。Mayuさんいわく、その歌に込められた作者の思いを唄う…。何かR&Bの魂を感じるコンサートでした。



## Activity

### 大阪府警の防犯教室



大阪人は騙されにくいと言われていたオレオレ詐欺被害。しかし大阪は伸び率はかなり高いと発表されました。そこで大阪府警の出張防犯教室を開催。わかりやすい説明でみなさん防犯意識を新たにされたようです。

### リトミック体操



今回は三百六十五歩のマーチに合わせて体を動かす体操です。足と手を前後左右と上下に大きく動かすことがポイントですよ。足を動かすことで血行が促進され、体もほぐれてきたご様子でした。

### 季節のクラフト講座



クリスマスは幾つになっても楽しいですね。そこで今回は松ぼっくりを使ったツリーを作りました。クリスマスソングをBGMに、細かい作業も何のその。とても可愛い作品の出来上がり。

### 絵手紙講座



メールは便利ですが、やはり気持ちを伝えるのは自筆の手紙ですね。また、文字では表現し辛いものは絵にしたためます。こんな素敵な絵手紙を頂いたら、きっと心が和みますよ。

### アメリカ人が指導の英会話



外国語を学ぶのは脳を活性化し、認知症予防にも効果があると言われています。身近なことを英語ではどう言うか、アメリカ人講師ダスティンの大阪弁まじりの解説に、みなさん毎回大爆笑です。

### 音楽療法講座



寒さで気持ちも落ち込む季節です。そこで音楽療法の「アップルツリー」様をお招きして、音楽療法講座を行いました。唄って自然と体が動く！音楽には人を元気づけるスイッチがあるそうですよ。

## Interview

ご利用者様インタビュー

今回はいつもやさしい笑顔のO様にお話を伺いました。何事にも積極的に、弊所での行事をいつも楽しみにされています。最近ではパソコン教室に通われたりとチャレンジ精神も旺盛ですよ。過去には個展も開催された画伯でもあるO様、素敵な作品をインターネットで公開してくださいね。



# 平成 29 年 1 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 元日	2 休み	3 休み	4 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 新年のご挨拶、鏡開き 新春講座 華ちらし寿司、甘酒、 よるこぶ茶、めでたい焼き	5 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 新春講座 白身魚の和風あんかけ、白菜 とさつま揚げのお浸し、春菊 のポン酢和え ※257Kcal	6 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 石川看護師の認知症予防講座 コグニサイズ 八宝菜、水餃子、春雨の 和え物 ※253Kcal	7
8	9 成人の日 梅の湯 ★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 カレイのバター焼き、春雨の 鶏そぼろ炒め、ほうれん草の 生姜醤油和え ※266Kcal	10 梅の湯 ★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 富士山キーホルダー やわらか煮込みハンバーグ、 白菜のスープ煮、スパゲティ サラダ ※378Kcal	11 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 石川看護師の認知症予防講座 コグニサイズ 白身魚のマヨネーズ焼き、 炒め昆布の野菜旨煮、ほう れん草ナムル ※264Kcal	12 梅の湯 ★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 日常英会話 ボークソティ、茄子の煮浸 し、春菊のおかか和え ※410Kcal	13 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ●住吉大社初詣&昼食会 佐川介護士の教養講座 漢字講座 チウオの揚げ煮、ひじき煮、 オクラの和え物 ※320Kcal	14
15	16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 白玉ぜんざい&抹茶 白身魚フライ、レンコンの 煮物、ひじきの胡麻和え ※286Kcal	17 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島管理者の実用講座 地震から身を守る タンダーチキン、ごぼ天 の煮物、長芋の酢の物 ※362Kcal	18 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 お好み焼、肉団子のあんかけ、 ほうれん草のおかか和え ※366Kcal	19 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング講座 白玉ぜんざい&抹茶 和風きのこハンバーグ、鶏 と大根の煮物、胡瓜のゆかり 和え ※267Kcal	20 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 お城講座 鮭の味噌漬け焼き、玉子と 豆腐のしんじょうあんかけ はんぺんサラダ ※271Kcal	21
22	23 梅の湯 ★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 富士山キーホルダー 豚肉と野菜の旨塩炒め、やわ らかたこ焼き、ほうれん草 の柚香和え ※305Kcal	24 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマセラピスト直伝の季節のハーブティ アップルジンジャーティ 鯖の生姜煮、煮物盛り合わせ 胡瓜としらすの酢の物 ※229Kcal	25 梅の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ トンカツ、ひじき煮、 野菜とハムの辛子マヨ和え ※354Kcal	26 梅の湯 ★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 アジのみぞれ煮、南瓜煮、 キャベツの和え物 ※329Kcal	27 梅の湯 ★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 日常英会話 塩ラーメン、エビしゅう まい、ツナと野菜の和え物 ※363Kcal	28
29	30 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 お城講座 サバの照り焼き、肉詰めいな りの煮物、さっぱりなます ※339Kcal	31 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指導 音楽講座 豚肉のスタミナ焼き、高野 豆腐の五目野菜卵とじ、 春菊のお浸し ※327Kcal	1月の行事ピックアップ! ★4日(水)は新春特別企画。鏡開き、スタッフの新年 の挨拶、新春大喜利、甘酒で乾杯、大坂締めを行います。 ★5日(木)の佐川介護士の新春講座は「日本のお正月」 について。全国のお正月を紹介します。 ★13日(金)は住吉大社へ初詣。今年一年の健康と幸 せをお祈り下さい。		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。	

※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。

## 1月のアロマミスト



[ 初夢の香り ] (ラベンダー、ベルガモット、ホーリーフ) リラックス効果のあるラベンダーとホーリーフ。紅茶を想わせるベルガモットの香りも加わって夢心地な気分をお楽しみください。

## 1月のお風呂



「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香りの入浴剤です。消炎作用があり、肌のキメを整えます。また、梅にはクエン酸が豊富に含まれているため、リフレッシュする効果があると言われています。

## スタッフの抱負

管理者の高島です。オーク倶楽部御陵前は今年の2月で1周年を迎えます。これもひとえに、ご利用者様を始め関係各位のおかげであると感謝しています。今年も鶏年ですが、私はまだまだヒヨコです。皆様のご期待に添えるよう、ますます精進してまいりますので、本年もよろしくお祈りいたします。



## 編集後記

今年の干支は酉。ももとは果物が熟した状態と言う意味だそうで、学業や商売では縁起の良い年ですね。さて、2年目を迎えるオーク倶楽部御陵前は、新年のスタッフの挨拶でもありましたように「トリのように羽ばたく一年」が目標です。トリ年にあやかって、運気をトリ込み、実りの多いケツコーな年にしたいものです。



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>

