

## Birthday

### Happy Birthday

2月は12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、幸福と健康に満ちた日々でありますように。



H.K 様



M.I 様



O.T 様



N.H 様



T.T 様



U.M 様



Y.T 様



S.Y 様



Y.A 様



N.S 様



T.M 様



M.E 様

## Interview ご利用者様インタビュー

今回はとても気品のある T 様にお話を伺いました。オーク倶楽部では、体操や機能訓練もしっかりと取組まれています。「生涯現役！」現在も編み物や、手芸で作品を作り続けておられる T 様。やはり手指を動かすことが長寿の秘訣なんですね。弊所のアクティビティを通して、ますます健康寿命を延ばしてください。



## Event

### 冬の味覚の王様「ズワイガニ」を食べてきました



恒例の日帰り旅行は、冬の味覚の王様、カニを食べに行ってきました。日本三景の天橋立で、旬のズワイガニを堪能。カニのお刺身、ゆでガニ、焼きガニ、天ぷら、カニ鍋に至まで、カニのフルコースで皆様も大満足！

## Activity

### バレンタイン



最近のバレンタインは老若男女を問わず、色んな物をプレゼントするようですね。弊所ではスタッフが真心をこめたチョコのつかみ取り大会です。なんだかみなさん照れながらも楽しそうですね。

### 節分祭「お火焚き」



節分講座では、豆まきや恵方巻きの由来を解説。続いて護摩木に願い事をお書き頂きました。「無病息災」「福寿円満」…。お書きになった護摩木はスタッフが生根神社に奉納して、お火焚きをして頂きました。

### リズム体操



ヒップホップで流行っているタトダグスの振りに挑戦。エジプトの壁画の動きから来ているタット。慣れない動きに戸惑いながらも、アップテンポの曲が流れると、みなさん楽しく動いておられました。

### 歌手が指導の音楽講座



大好評の音楽講座、今回の課題曲は演歌の名曲「津軽海峡冬景色」。まずは唄うための呼吸法からスタート。そして歌詞に込められた情景を浮かべながら、心を込めて唄うと、素晴らしい歌声が所内に響いています。

### 季節のクラフト講座



今回は春に相応しいフラワーアレンジメントに挑戦しました。生花を見て触れることで、皆様もいきいきと取り組まれている様子。花言葉もご紹介させて頂きましたので、作品に作者の命が蘇ったようですね。

### 季節のクッキング講座



バレンタイン恒例のチョコレートフォンデュをお楽しみ頂きました。マシュマロや焼菓みにチョコをつけて可愛らしくトッピング。二度漬け禁止に慣れている関西人にはぴったりのスイーツですね。

### カラオケ



毎日3時はカラオケタイム。ご利用者様にはそれぞれ十八番の曲があり、みなさん交代で熱唱されています。唄うことは肺機能を高め、思い出の曲は脳を活性化させる効果があるようです。好きな曲に思い出の歌、所内では手拍子に拍手が鳴り止みません。歌手顔負けの歌唱力を誇る方、自然と踊りや振りの出る方、楽しく唄って健康にも良いカラオケは、最高のリハビリですね。

# 平成 29 年 3 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>3月の行事ピックアップ!</b> ★芝田山 (元横綱大乃国) 部屋から力士が御陵前に来所されます。テレビでは見られない関取の迫力と、お茶目なトークを見に行きましょう。詳しくはポスターで告知! ★20日(月)春分の日記念「春のコンサート」を御陵前で開催します。あのソプラノの美しい歌声と、二胡の優雅な演奏を聴きに行きましょう。			<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 林介護士の教養講座 <b>色彩入門講座</b> タラの野菜あんかけ、蓮根とさつま揚げの煮物、白菜サラダ ※214Kcal	<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 山口介護士の教養講座 <b>世界遺産への旅</b> チキンカレー南蛮、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※379Kcal	<b>3 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節の行事 <b>雛祭り講座</b> ひなまつりちらし寿司、信田巻き盛り合わせ、春菊としめじのおひたし ※249Kcal	<b>4 アロマミスト</b> ★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 <b>音楽講座</b> 肉団子の甘酢あん、出し巻き卵、明太ポテトサラダ ※380Kcal
5	<b>6 桃の湯</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> 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 ※416Kcal	<b>7 桃の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の健康体操 <b>リズム体操</b> 海老カツ、じゃがいものきんぴら、胡瓜さらだ ※322Kcal	<b>8 桃の湯</b> ★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 <b>音楽講座</b> 鮭の南蛮漬、がんも煮付け、たまごサラダ ※394Kcal	<b>9 桃の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士の教養講座 <b>初歩からの切り絵</b> とんこつラーメン、豆腐の中華煮、野菜の和え物 ※340Kcal	<b>10 桃の湯</b> ★理容・美容 ★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>焼きマッシュマロサンド</b> さんまの煮付、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※356Kcal	<b>11 桃の湯</b> ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ キング講座 <b>漢字講座</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
12	<b>13 アロマミスト</b> ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 福島介護士の教養講座 <b>初歩からの切り絵</b> 太刀魚の味噌焼き、豚じゃが、春菊のおひたし ※328Kcal	<b>14 アロマミスト</b> ★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 <b>音楽講座</b> 豚肉の旨煮、じゃがいもの洋風煮、お豆の5品目サラダ ※301Kcal	<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 山口介護士の教養講座 <b>世界遺産への旅</b> ホキの磯焼き、厚揚げおろし煮、胡瓜の梅和え ※237Kcal	<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 林看護師の健康アドバイス <b>健康講座</b> 鶏肉の生姜焼き、きんぴらごぼう、ポテトサラダ ※402Kcal	<b>17 アロマミスト</b> ★肖像写真撮影 ★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> 鯖の味噌煮、南瓜とがんもの煮物、柚子なます ※294Kcal	<b>18 アロマミスト</b> ★肖像写真撮影 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 <b>漢字講座</b> 牛肉コロッケ、豚肉と厚揚げの煮物、白菜のおかか和え ※345Kcal
19	<b>20 桃の湯</b> 春分の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★ソプラノ合唱グループ御陵前に来所 <b>春のコンサート(外出)</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>21 桃の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林介護士の教養講座 <b>型抜きアート入門</b> 肉うどん、野菜大豆煮、胡瓜の酢の物 ※423Kcal	<b>22 桃の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の季節のハーブティ <b>エルダーフラワーティー</b> 鶏肉のチリソース、肉しゅうまい、アスパラのおひたし ※372Kcal	<b>23 桃の湯</b> ★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 <b>健康講座</b> 鮭の味噌粕漬焼き、切干し大根の煮付、小松菜のおひたし ※278Kcal	<b>24 桃の湯</b> ★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 <b>健康講座</b> メンチカツ、鶏肉とごぼうの旨煮、ツナポテトサラダ ※470Kcal	<b>25 桃の湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林介護士の教養講座 <b>色彩入門講座</b> 鯖の香味焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、胡瓜サラダ ※258Kcal
26	<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 林介護士の教養講座 <b>型抜きアート入門</b> 豚肉のおろし煮、たけのこのおかか煮、菜の花のからし和え ※249Kcal	<b>28 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★陶国アロマセラピスト指導今回は御陵前で実施します <b>ハンドマッサージ(外出)</b> 鯖の磯焼き、大根のそぼろ煮、ごぼうサラダ ※340Kcal	<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 山口介護士の教養講座 <b>歴史講座</b> 牛丼、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※263Kcal	<b>30 アロマミスト</b> ★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 <b>健康講座</b> 白菜の南蛮漬、厚揚げの含め煮、卵とつぶつぶ野菜のサラダ ※331Kcal	<b>31 アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の教養講座 <b>漢字講座</b> 野菜ミートローフ、焼きナス、ジャーマン風ポテトサラダ ※345Kcal	<b>昼食メニューの見方</b> 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、ご飯が付きませす。 ※カラー表示にこの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。

## スタッフのこだわり

看護師の林です。私のこだわりは、ご利用者様の「小さな変化を見逃さない」ことです。顔色や歩行時の動作はもちろん、食欲やトイレの回数まで、ご利用者様が出すサインを見逃しませんよ。オーク倶楽部での時間を健やかに笑顔で過ごすようにするのが私の仕事です。



## 3月のお風呂 & 3月のアロマミスト



春を告げる桃の香りの入浴剤です。桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり健やかに潤います。



「ユーカリの香り」爽やかな清潔感のある香り、空気を浄化。花粉症の予防に役立ちます。

## オーク倶楽部のここがポイント

今月からスタートしました「オーク倶楽部のここがポイント」。ちょっと手前味噌な企画で恐縮ですが、しばらくお付き合い下さい。まず私たちが掲げた理念は「ご利用者様第一」「ご利用者様の目線で業務」です。そう、今風に言うと「ご利用者様ファースト」になるのでしょうか。生活の質を高め、自分らしい生活を送る。私たちは手取り足取りではない、「自立」にポイントを置いた介護業務を行っています。



介護事業課長 木村

## 編集後記

3月は大相撲春場所。日本人横綱の誕生でいつもより熱気のある大阪場所です。さて意外と知らない「相撲あるある」によると、相撲では稽古でも「どすい!」とは言わないらしいですよ。相撲甚句に出てくる台詞が誤解を生んでいるようです。ところで誤解と言えば弊所も「高級そうな施設だから料金が高いのでは」と言われたことがあります。同じ介護保険で行いますので、デイサービスはどちらも同じ土俵ですよ。



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>

