

## Birthday

### Happy Birthday

4月は5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。



O.C 様 T.C 様 M.S 様 M.S 様 S.S 様

## Interview ご利用者様インタビュー

今回はダンディなサングラスがお似合いの H 様にお話を伺いました。館ひろしさんを彷彿させますね。音楽が好きで、弊所の音楽イベントには欠かさず参加されています。健康には人一倍気を配られ、毎日ウォーキングは欠かさずされているとか。マイペースで洒落っ気たっぷりの H 様、弊所で健康寿命を延ばされ、楽しい生活をお送り下さい。



## Event

### 外出お茶会



今回は桜の見える「桜珈琲」でお茶会です。どの席からも観覧できる中庭の桜、置かれた石にも物語があるようですよ。上質で優雅な空間で焙煎士のたてたコーヒーとシフォンケーキに、みなさん春を満喫されていました。



### 介護・医療セミナー開催

テイサービスオーク倶楽部と株式会社オーク製菓の共催で、介護・医療に携わる方を対象に介護・医療セミナーを開催しました。今回は、ねごころ内科循環器科の根来伸行先生をお招きして、「心房細動を捕まえる」というテーマで、心房細動の怖さを知り、早期発見のための意識改革についての講演でした。わかりやすい説明とユーモアあふれるトークで、みなさん熱心にメモを取ってられました。



ねごころ内科循環器科 根来伸行先生

## Activity

### 歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲は、結婚式の定番曲「てんとう虫のサンバ」です。聞いているだけでも幸せな気分になる曲ですね。来る春を感じながら、リズムカルに、みなさん大きな声で唄っておられました。

### アメリカ人が指導の英会話



語学は「習うより慣れる」。子供が言葉覚えるのと同じですね。ネイティブの発音を聞いているうちに、みなさんも舌の動きも軽やかに「ハロ〜」と、ネイティブにも通じる挨拶をされています。

### 季節のクラフト講座



今回は長期間長持ちするプリザードフラワーを作りました。バランスに気を配りながらお花やモールを配置。ここは制作者の個性の発揮どころですね。贈り物にできそうな見事な作品が出来上がりました。

### リトミック体操



今回は4つの動きを最初に覚えて頂いて、その後歌に合わせて運動します。皆様も知っておられる歌なので自然と唄われています。2つの異なることを同時に行うことで、脳が活性化されますよ。

### 季節のクッキング講座



今回は関東風「長命寺」桜餅を作りました。関西では余り馴染みの無いクレープのような桜餅ですよ。生地をホットプレートで焼き、あんこを包む。みなさん楽しんで作っておられました。

### コグニサイズ



今回は楽しみながら頭頂葉を活性化させる問題にチャレンジして頂きました。2つの漢字の何と何が重なっているかを考えたり、バラバラに書いてあるひらがなで、何の言葉かを考えたりしました。

### 季節のハーブティ講座

ご好評を頂いているハーブティ講座、今回は春らしく桜コーディアルティをお楽しみ頂きました。リラックス効果のある桜の香り、ほんのり甘い優しい味に心も体も安らいで頂けた様子で、所内で春の訪れをお楽しみ頂きました。



# 平成 29 年 5 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 <b>アロマミスト</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>春の植物講座</b> 白身魚フライ、蓮根の煮物、 ひじきの胡麻和え ※283Kcal	2 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 親しい人へ送る <b>絵手紙講座</b> タンドリーチキン、ごぼ天 の煮物、長いもの酢の物 ※362Kcal	3 <b>アロマミスト</b> <b>憲法記念日</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> エビの五目炒め煮、肉団子、 ほうれん草のおかか和え ※246Kcal	4 <b>アロマミスト</b> <b>みどりの日</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士のみんなで唄おう <b>歌声講座</b> 混ぜ込みピラフ、ハンバーグ、 ポテトベーコン ※433Kcal	5 <b>アロマミスト</b> <b>看護師の日</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> 鮭の味噌漬焼、れんこん 餛飩、はんぺんサラダ ※231Kcal	6 <b>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>若鮎焼き</b> 豚肉のバーベキュー、白菜 とチクワの煮浸し、インゲン の胡麻和え ※293Kcal		
7	8 <b>菖蒲湯</b> ★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 <b>コグニサイズ</b> 豚肉の旨塩炒め、やわらか たご焼き、ほうれん草の柚香 和え ※326Kcal	9 <b>菖蒲湯</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> 鯖の生姜煮、煮物盛り合せ、 胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal	10 <b>菖蒲湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介護士の教養講座 <b>漢字講座</b> トンカツ、ひじき煮、 ほうれん草の白和え ※296Kcal	11 <b>菖蒲湯</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>春の植物講座</b> 冷やし温玉ぶっかけうどん、 高野豆腐の煮物、アスパラの 胡麻和え ※408Kcal	12 <b>菖蒲湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 母の日特別ハーモニカ演奏 <b>母の日コンサート</b> カレイのムニエル、じゃがい もの鶏そぼろ煮、菜の花と しめじのお浸し ※211Kcal	13 <b>菖蒲湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介護士の教養講座 <b>漢字講座</b> 肉団子の甘酢あん、海老しゅ うまい、明太ポテトサラダ ※411Kcal		
14	15 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介護士の教養講座 <b>漢字講座</b> 穴子ちらし寿司、昆布と大豆 のやわらか煮、ほうれん草の わさび和え ※197Kcal	16 <b>アロマミスト</b> ★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 <b>コグニサイズ</b> 海老カツ、じゃがいものきん びら、胡瓜サラダ ※322Kcal	17 <b>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> 鮭の南蛮漬、がんも煮物、 たまごサラダ ※394Kcal	18 <b>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>おはぎ風かしわ餅</b> ビーマンの肉詰め、豆腐の 中華煮、野菜の和え物 ※182Kcal	19 <b>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>おはぎ風かしわ餅</b> さんまの煮付、鶏ごぼろ、 白菜のゆかり和え ※353Kcal	20 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 親しい人へ送る <b>絵手紙講座</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		
21	22 <b>菖蒲湯</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>タイルアート</b> 太刀魚の味噌焼、豚じゃが、 春菊のおひたし ※328Kcal	23 <b>菖蒲湯</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> 豚肉のうま煮、じゃがいもの 洋風煮、お豆の五目サラダ ※301Kcal	24 <b>菖蒲湯</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> ホキの磯焼、厚揚げのおろし 煮、胡瓜の梅和え ※224Kcal	25 <b>菖蒲湯</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>タイルアート</b> 豚肉の生姜焼き、きんぴら ごぼろ、ポテトサラダ ※402Kcal	26 <b>菖蒲湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ <b>西宮ヨットハーバーで外出昼食会</b> <b>初歩からの太極拳講座</b> 鯖の味噌煮、南瓜とがんもの 煮物、柚子なます ※294Kcal	27 <b>菖蒲湯</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ <b>西宮ヨットハーバーで外出昼食会</b> <b>初歩からの太極拳講座</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		
28	29 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 今月のハーブティ <b>ローズティ</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	30 <b>アロマミスト</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>簡単イラスト講座</b> 赤魚の煮付け、野菜大豆煮、 胡瓜の酢の物 ※210Kcal	31 <b>アロマミスト</b> ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 今月のハーブティ <b>ローズティ</b> 鶏肉のチリソース、海老しゅ うまい、アスパラのお浸し ※401Kcal	<b>5月の行事ピックアップ!</b> ★5月12日(金)母の日コンサート。御陵前に ハーモニカアンサンブルの「くらわんかカルテッ ト」様が来所。母の日のプレゼントもありますよ! ★5月26日(金)、27日(土)は西宮ヨットハーバー で昼食会です。浮かぶ白いヨットをロケーション に、スケッチや記念写真はいかがでしょうか。			<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。

## スタッフのこだわり



管理者の滝川です。ご利用者様に楽しんで頂ける行事や機能訓練をスタッフと日々研究しております。女性スタッフが多い施設ですので、意見が偏らないようダメ出しをするのも私の業務です。ご利用者様からオーク倶楽部御陵前に行く日待ち遠しいと思ってもらえるように、質にこだわり、サービスにこだわって参ります。

## オーク倶楽部のここがポイント

5月はオーク倶楽部が岸里にオープンした月です。もう6年目に入りました。6年目のオーク倶楽部は少し遠出の北海道か沖縄の旅を計画しています。ほかに多彩なゲストをお招きしての音楽イベントや、旬の味覚を楽しむグルメイベント、フラダンス VS 盆踊りの季節イベントなど楽しい行事が盛りだくさん。楽しいことを通して健康寿命を延ばす!行事の質の高さと豊富さは弊所の強みですよ。



介護事業課マネージャー 木村

## 5月のお風呂



菖蒲は多くの精油成分を含んでおり、血行を促進させる作用があります。また、菖蒲の香りは気持ちをリラックスさせてくれます。

## 5月のアロマミスト



ローズには鎮静作用があり、香りは気持ちを落ち着かせリラックスさせます。感性を刺激し、気分を高揚させ、幸福感をもたらします。

## 編集後記

日本人が好きな月は何と5月が1位。気候も爽やかでゴールデンウィークもあるからでしょうね。しかし好きな月1位にもかかわらず、5月病というものがあるのが不思議です。5月病は新社会人や新入生が新しい環境に馴染めず落ち込む、日本独特の季節病とか。そんな時は音楽を聴いたり唄ったり、おいしい物を食べたり、旅行をしたりして、余計なストレスを取り払うと良いですよ。



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>

