ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 御陵前レポート」

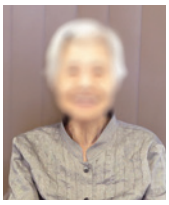
Oak Club Report

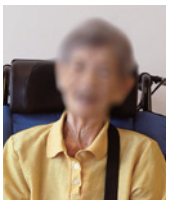
Goryomae
2017年9月
平成29年9月1日（通巻19号）

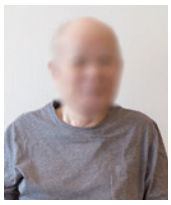
Birthday

Happy Birthday

8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、幸福と健康に満ちた日々でありますように。


O.S 様


K.K 様


M.Y 様

Interview ご利用者様インタビュー

とてもダンディな N 様にお話を伺いました。日経新聞を読むのと、毎日のウオーキングが日課の N 様。まだまだ現役で頑張りたいと弊所の運動や機能訓練も積極的に参加されています。「やはりいろんな方とお話ができ、一緒に頑張れる仲間がいるのが楽しい」とお答え頂きました。弊所の講座を通してますます健康寿命を延ばして下さい。

Event

オーク倶楽部のサマーフェスティバル！

暑かった夏の締めくくりは、サマーフェスティバルでフラダンス。ご利用者様を色とりどりのレイでお迎えし、ハワイ料理の昼食の後はフラダンスで「アロ～ハ！」フラダンス指導の認証資格もお持ちの吉田千恵先生の指導のもと、みなさんも一緒に優雅に踊っておられました。

Activity

リトミック体操

今回は「憧れのハワイ航路」の曲に合わせての体操です。皆様もよくご存知の曲ですので自然と口ずさんでおられました。腕を大きく広げることがポイントで、皆様も血行が良くなり肩周りのこりがほぐれたご様子でした。

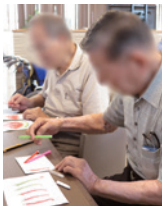
コグニサイズ

今回は足踏みや手を動かしながら、ある条件で手をたたく運動にチャレンジ。脳の活性化にとても良い運動ですよ。間違えても落ち込まれることなく、「あはは～難しい！」とみなさま楽しそうに手足を動かされていました。

季節のクッキング講座

今回は「明石焼風たこ焼き」を作りました。さすが大阪人ですね。ほとんどの方がたこ焼きを焼いたことがあり手慣れたご様子で、くるっと回す手付きが様になっておられました。出汁に付けて召上がる明石焼風たこ焼きの出来上がり。

絵手紙講座



今回はひまわり・スイカ・かき氷など夏のモチーフをご用意しました。色鉛筆とサインペンを巧みに使い分けられ、色合いに深みを出しておられました。送る方の顔を思い浮かべながらメッセージを添えて絵手紙の完成です。

英会話

日本語以外の言語の勉強は脳を刺激して認知症の予防に繋がるらしいです。「習うより慣れろ」ですね。ダスティン講師が現れる「Hello～」「How are you」と皆様ジェスチャーまじりで自然に挨拶されていますよ。

歌手が指導の音楽講座

今回の課題曲は「上を向いて歩こう」。馴染みのある曲ですので、最初から自信を持って歌っておられました。黒川先生から歌う姿勢や笑顔で歌うことなどの指導受け、皆様の歌声が所内に大きく響いていました。

今月の笑顔アルバム 今回は絵手紙講座のご利用者様です

9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

9月の行事ピックアップ！

★9月18日（月）は、敬老の日イベント。ご利用者様の長年の社会への貢献に感謝し、ささやかですがお祝い致します。何が出るかお楽しみに。

★9月28日(木)、29日(金)は、外出昼食会。「にぎり長次郎」で初秋の味覚をお楽しみ下さい。

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。

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
					1 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 脳を若返らせる 脳トレ講座 おでん盛り合せ、肉しゅうまい、菜の花ナムル ※255Kcal	2 アロマミスト ★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 リズム体操 白身魚のピカタ、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※198Kcal
3	4 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中野介護士の娯楽講座 心理クイズ 鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南瓜サラダ ※352Kcal	5 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の季節講座 秋と食欲の不思議 カレイ里芋煮、肉詰めいなりの煮物、白菜の柚子和え ※308Kcal	6 巨峰の湯 ★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 やわらかロールキャベツ、ジャーマンポテト、インゲンの胡麻和え ※195Kcal	7 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 脳を若返らせる 脳トレ講座 ちらし寿司、白菜とさつま揚げの煮浸し、ほうれん草のポン酢和え ※155Kcal	8 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 野村看護師の知って得する 健康クイズ 八宝菜、水餃子、春雨の和え物 ※242Kcal	9 巨峰の湯 ★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 鮭の塩焼き、大豆と野菜のトマト煮、ささみとキャベツの辛子マヨ和え ※282Kcal
10	11 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 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 ※270Kcal	12 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 薄皮ピザ 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 ※429Kcal	13 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 白身魚のマヨネーズ焼き、炒め昆布と野菜の旨煮、ほうれん草のナムル ※291Kcal	14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ セラバンドエクササイズ 筋肉トレーニング ポークチャップ、茄子の煮浸し、春菊のおかか和え ※409Kcal	15 アロマミスト ★理容・美容 ★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 醤油ラーメン、ひじき煮、オクラの和え物 ※332Kcal	16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介護士のお茶巡り講座 抹茶を楽しむ 焼肉風、つみれと野菜のスープ煮、ほうれん草とカニカマのお浸し ※279Kcal
17	18 巨峰の湯 敬老の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ご長寿おめでとう 敬老の日イベント 敬老の日 記念昼食会 「洋食ランチ」	19 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中野介護士の娯楽講座 心理クイズ タンドリーチキン、ごぼ天の煮物、長いもの酢の物 ※362Kcal	20 巨峰の湯 ★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 エビの五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※242Kcal	21 巨峰の湯 ★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 エアープランツ制作 和風きのこハンバーグ、鶏肉と大根の煮物、胡瓜のゆかり和え ※267Kcal	22 巨峰の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 鮭の味噌漬け焼き、れんこん饅頭、はんぺんサラダ ※231Kcal	23 巨峰の湯 秋分の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 親しい人に送ろう 絵手紙講座 豚肉のバーベキュー、白菜とちくわの煮浸し、インゲンの胡麻和え ※293Kcal
24	25 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 浦介護士のお茶巡り講座 抹茶を楽しむ 豚肉の旨塩炒め、やわらかたこ焼き、ほうれん草の柚子和え ※333Kcal	26 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ ルイボスティ 鶏肉の磯部焼き、卯の花煮、小松菜の錦糸和え ※334Kcal	27 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ タラの野菜あんかけ、れんこんとさつま揚げの煮物、白菜サラダ ※209Kcal	28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 外出昼食会「にぎり長次郎」 中野介護士の教養講座 漢字講座 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	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 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ひたし ※218Kcal	30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 野村看護師の知って得する 健康クイズ 肉団子の甘酢あん、海老しゅうまい、明太ポテトサラダ ※411Kcal

※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。

オーク倶楽部 Q&A

みなさまからお問合せの多いご質問に、スタッフがお答えします。

今回はオーク倶楽部が提供するお食事について

Q. 体質的に食べられないものや、食事の量が気になるのですが？

A. アレルギーや、医師からの指示により食べられないものについては、変更等可能な限り対応致します。減塩食、腎臓食等も、対応可能です。また、食事の量は調整出来ますのでお声かけください。

Q. 硬いものが食べられません。食事はどうなりますか？

A. お食事は、ご高齢の方に合う食事をご提供しておりますが、特に歯が弱い等のご事情のある方にお粥やキザミ食、ペースト食、とろみ食など、ご利用者様に合った食事を提供しておりますのでご安心ください。

Q. 食事や水分摂取が自分では難しいのですが…。

A. ご利用者様の身体状況（嚥下及び咀嚼状態等）により最適な食事内容をお選びいたします。また、状況により職員の見守り・介助をおこないます。

9月のお風呂

巨峰の豊かな香りで初秋の新鮮さを演出。ホホバオイルが潤いを与え、肌をすべすべに整える効果があります。

9月のアロマミスト

殺菌力のある精油成分チモールを含み、喉の痛みや消化不良、駆風作用に効果があると言われています。

編集後記

9 月は敬老の日。もとは兵庫県のある村で行われていた年寄りの日が始まりだそうです。その後、呼び方も老人の日になり敬老の日になったとか。ただ年寄りと言われるのに抵抗のある方もおられるようです。海外では祖父母の日というのがあるので、母の日、父の日、祖父母の日とすると良いかも知れませんね。いずれにしても、多年にわたり社会に尽くしてきた人を敬愛し長寿を祝う日！ 私たちはこの気持ちを大切にしています。

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