

Oak Club Report

Birthday

Happy Birthday

10月はT様のバースデーパーティを開きました。T様、誕生日おめでとうございます。この一年がT様にとって、幸福と健康に満ちた日々でありますことを、お祈り申し上げます。



T.H様



Interview

チラシをご覧になり見学に来られたK様。「オーク倶楽部の豊富なアクティビティに魅力を感じ通所を決めました」と、笑顔でお答え頂きました。介護保険の申請の手続きから丁寧に教えて頂き、とても助かりましたと、お褒めの言葉を頂戴しました。そして今では気の合うお友達もでき、弊所の運動とアクティビティを楽しみに通われています。



Event

体育の日特別企画「健康寿命を延ばす講座」



体を動かすことが健康寿命を延ばす第一歩。体育の日は健康運動指導で各地を回られている朝海先生をお招きしました。今回の指導は、歌いながら笑いながら楽しんで行う体操です。これなら肺機能も脳も筋肉も鍛えられますね。皆さんもご自宅でも毎日行い、健康寿命を延ばしましょう。

Luncheon Party

秋の外出昼食会「たこ焼き懐石」



関西のB級グルメの代表「たこ焼き！」今回はそんな庶民の味「たこ焼き」を、懐石料理にした『たこ昌』さんで昼食会です。明石焼きに創作たこ焼きの数々。驚くようなアレンジに一同納得。食欲の秋を満喫されたご様子でした。



Activity

リズム体操



ヒップホップの音楽と動きを取り入れたリズム体操。「ウエーブ」(波の動き)も回数を重ねるとスムーズに出来るようになってきました。そして難関の足の動きにもチャレンジ。音楽のリズムに乗って、体の動きも軽快ですね。

歌手が指導の音楽講座



今回は昭和32年のヒット曲「東京のバスガール」です。いつもの発声練習の後、手の動きをつけながら大きな声で「発車オーライ」の掛け声で課題曲がスタート。すると皆様いつも以上に大きな声が出ていました。

季節のクッキング講座



今回は秋の味覚、栗・かぼちゃ・さつまいもを食材に使った「ほっこりボール焼き」にチャレンジしました。たこ焼き器を使って焼き上げますので、さすが関西人！皆様も手馴れたものですね。季節感あふれるスイーツの出来上がり。

季節のクラフト講座



日本でもハロウィンはすっかり定着したイベントになりましたね。そこでハロウィンにちなんで「パンキンアレンジ」を制作。花や果物などをバランスを考えながら配置され、ユーモラスでとても可愛いパンキンアレンジが完成しました。

世界お茶巡り「チャイ」



お茶は中国から伝播して、伝わった国の文化に溶け込んで定着しています。今回はインド式の「マサラチャイ」を紹介。マサラはスパイスの意味ですよ。講義のあとは異国情緒あふれるチャイの香りとお茶を楽しんで頂きました。

漢字講座



今回は海に生息する動物の漢字をクイズ形式で紹介しました。見たことあるけど何だったか？ご利用者は周りの方と相談されながら、解答されていました。普段食べている身近な食材も、漢字となると意外と書けないものですね。



オーク倶楽部御陵前クリスマス企画予告
クリスマスソング&第九合唱
12月23日 ソプラノ合唱の浪花小町来所!



11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)
11月の行事ピックアップ! ★11月12日(日)は「秋の日帰り旅行」! かやぶき屋根で有名な京都は美山町で、秋の味覚の王様!松茸と、丹波牛会席料理をお楽しみください。 ★11月23日(木)・29日(水)は、いい夫婦の日を記念した行事を開催。サプライズ映像と法善寺の夫婦善哉を召し上がって頂きます。			1 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 トンカツ、ひじき煮、ほうれん草の白和え ※296Kcal	2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 親しい人へ送ろう 絵手紙講座 鰯のみぞれ煮、南瓜の煮付、キャベツの和え物 ※329Kcal	3 アロマミスト 文化の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中野介護士の教養講座 昭和クイズ 牛肉のしくれ煮、だし巻き卵ツナと野菜の和え物 ※289Kcal	4 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 一筆箋講座 鮭のマヨネーズ焼き、野菜五目煮、小松菜のお浸し ※295Kcal
5	6 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中野介護士の教養講座 漢字講座 鯖の照り焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、さっぱりなます ※290Kcal	7 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティン講師 日常英会話 豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とじ、春菊のポン酢和え ※326Kcal	8 りんご生姜の湯 ★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 豆知識講座 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	9 りんご生姜の湯 ★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 カラー風水 鰯の幽庵焼き、絹寄せしんじょう、オクラと湯葉のポン酢和え ※317Kcal	10 りんご生姜の湯 ★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 一筆箋講座 おでん盛合せ、肉しゅうまい菜の花ナムル ※255Kcal	11 りんご生姜の湯 ★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 五目ちらし寿司、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※162Kcal
12 京都美山町 日帰りバス旅行	13 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の健康体操 リトミック体操 鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南瓜サラダ ※352Kcal	14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 中野介護士の教養講座 昭和クイズ カレイ里芋煮、肉詰めいなの煮物、白菜の柚子和え ※308Kcal	15 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 野村看護士の知って得する 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	16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 堺消防署 防災講座 白身魚の和風あんかけ、白菜とさつま揚げの煮浸し、ほうれん草のポン酢和え ※255Kcal	17 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 米国人ダスティン講師 日常英会話 八宝菜、水餃子、春雨の和え物 ※242Kcal	18 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 カフェオレぜんざい 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
	19	20 りんご生姜の湯 ★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 カフェオレぜんざい 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	21 りんご生姜の湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 佐川介護士の教養講座 豆知識講座 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	22 りんご生姜の湯 ★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 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	23 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ オーク倶楽部が贈る 良い夫婦の日 勤労感謝の日 ポークチャップ、茄子の煮浸し、春菊のおかか和え ※409Kcal	24 りんご生姜の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ講座 エキナセヤ きつねうどん、ひじき煮、オクラの和え物 ※393Kcal
26	27 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクラフト講座 アロマクリーム 白身魚フライ、れんごんの煮物、ひじきの胡麻和え ※283Kcal	28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ タンドリーチキン、ごぼ天の煮物、長芋の酢の物 ※362Kcal	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ オーク倶楽部が贈る 良い夫婦の日 エビの五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※242Kcal	30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 野村看護士の知って得する 健康講座 和風さのこハンバーグ、鶏肉と大根の煮物、胡瓜のゆかり和え ※242Kcal	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。

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、スタッフがご答えします。

今回はオーク倶楽部の送迎について

Q. 送迎の時間帯は?

A. 朝は8時台から、夕方の最終は17時台の送迎となります。車椅子対応の車で、スライドドアですので乗り降りしやすいです。

Q. 送迎のエリアはどこまでですか?

A. 堺区を中心に、西区、北区の一部がエリアとなります。堺区以外の方は、一度お問い合わせをお願いします。

Q. 体調不良や通院などの時は送迎時間の変更は可能ですか?

A. 変更は可能です。電話にてご都合の良い時間をご連絡下さい。

Q. 到着前の電話連絡はして頂けますか?

A. ご希望の場合はご対応いたします。送迎担当のドライバーからご連絡差し上げます。

11月のお風呂

りんご生姜の湯

リンゴにはリンゴ酸やカプロン酸などの成分があり、新陳代謝を促進させます。生姜は血行促進や鎮静効果もあります。

編集後記

11月22日は「いい夫婦の日」。何かピンと来ない方も多いのでは。ちなみに結婚50年目で金婚式、60年目でダイヤモンド婚式、70年目はプラチナ婚式と言うのはご存知ですね。では結婚80年目は?、それは樫(オーク)婚式と言うらしいです。弊所の名前と同じですので、結婚80年の方がおられたら、盛大にお祝いさせていただきますよ。ついでに11月11日は「いい出会いの日」らしいです。語呂合わせにもなってませんが、いい出会いがあって、いい夫婦になる! 商魂嬉しいですね。

11月のアロマミスト

オレンジスイート

リラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態から解放され、気分を前向きにする効果が期待できます。

