

Oak Club Report

Birthday

Happy Birthday

10月には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。



H.M 様



H.T 様



F.H 様



S.H 様



H.Y 様

Interview

ご利用者様インタビュー



今月は歌がとてもお上手な Y 様にお話を伺いました。弊所ではいつも素敵な歌声を披露して下さっています。体操や機能訓練も積極的に取り組まれており、他ご利用者様とのお喋りも楽しみにされておられます。「仲間とカラオケ喫茶で時々歌ってます」と笑顔でお答え頂きました。なるほど歌がお上手なはずですね。お得意な歌を通して健康寿命を延ばしてください。

Event

秋のコンサート「フルーツ演奏会」



秋のコンサートはフルーツ奏者の山本様をお招きして、心に優しく響く演奏を披露して頂きました。懐かしい映画音楽や童謡など、軽快な曲に皆様も自然に体が動いておられました。そして山本様より、今月の誕生日のご利用者様へ、ハッピーバースデーの曲を演奏して頂きました。ちょっぴりサプライズなバースデープレゼントでしたね。

秋の駅弁昼食会



秋の行楽シーズン到来。旅行で食べる駅弁は楽しみのひとつですよ。そこで旅行気分を味わって頂く企画「駅弁の旅」を実施しました。今回は温めることのできる駅弁もご用意しましたよ。大阪では味わえない地方の味をお楽しみ頂きました。

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「パンクインアレンジ」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クインアレンジが完成しました。

英会話



今回の英会話は、アメリカ人講師ダスティンの、セルビア旅行の話でした。セルビアってどこ？の質問から始まり、文化や言語、通貨やグルメまでパネルを示しながらの解説でした。ちなみにヨーロッパではどこでも英語は通じるらしいですよ。

鉄道講座



鉄道の日にちなみ鉄道講座を開催しました。懐かしい列車、通勤に使っていた電車、そして日本が誇る新幹線。最近は「乗り鉄」「撮り鉄」と熱烈な鉄道ファンも多いらしいですね。講座の後も鉄道談義に花が咲いていました。

シリーズ 季節の写真

弊所スタッフの地元京都には紅葉の名所が多くあります。中でもお勧めは「醍醐寺」の紅葉。スタッフ撮影のベストショットをご覧ください。(写真は醍醐寺の弁天堂)



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)は良い夫婦の日を記念した「ソプラノコンサート」。ゲストの浪花小町様の美声をお楽しみください。			1 アロマミスト ★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 秋のパーソナルカラー 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 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 鰻のみぞれ煮、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 山口介護士の教養講座 歴史講座 牛肉のしぐれ煮、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 米国人ダスティン 日常英会話 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 喜田看護師の健康相談 解剖生理学講座 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 林介護士の教養講座 秋のパーソナルカラー 豚肉のスタミナ焼き、高野豆腐の五目野菜卵とし、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 アロマ鈴木の実践講座 ツボ押し講座 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 オーク倶楽部自衛消防隊 避難訓練 鰻の幽庵焼き、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 ★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 音楽講座 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 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 喜田看護師の健康相談 解剖生理学講座 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 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 角田介護士の教養講座 ことわざ講座 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 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 山口介護士の娯楽講座 デジタル紙芝居 カレイ里芋煮、肉詰めいなり煮の煮物、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 大阪消防局予防課 防災講習会 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 アロマ鈴木の実践講座 ツボ押し講座 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 林看護師の健康アドバイス 健康講座 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 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 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 アロマ陶國の季節 エキナセヤ 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 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ エキナセヤ 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 米国人ダスティン 日常英会話 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 勤労感謝の日 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ いい夫婦の日記念 ソプラノコンサート 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 季節のクラフト講座 アロマクリーム 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 米国人ダスティン 日常英会話 白身魚フライ、れんこんの煮物、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 アロマ陶國の健康体操 リズム体操 タンドリーチキン、こぼ天の煮物、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 季節のクッキング講座 カフェオレぜんざい 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 和風さこのハンバーグ、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、ご飯が付きまします。※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. 西成区を中心に、浪速区、阿倍野区、住吉区、住之江区の一部がエリアとなります。西成区以外の方はお問合せ下さい。

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。

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。

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?、それは樅(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! 商魂遅いですね。



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>

