

# 平成30年1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 元旦	2 Wonderful World		3	4 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ★新年の挨拶・鏡開き 佐川介護士・中野介護士の教養講座 新春講座 新春お祝い弁当	5 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	6 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 季節講座	
7	8 成人の日 ★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 季節講座 蒸しシュウマイ、大根とあさりの煮物、オクラのおかか和え ※283Kcal	9 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 住吉大社初詣 中野介護士の教養講座 漢字講座 鮎の生姜煮、煮物盛り合わせ、胡瓜としらすの酢の物 ※243Kcal	10 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ とんかつ、ひじき煮、ほうれん草の白和え ※296Kcal	11 ★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 鮎のみぞれ煮、南瓜の煮付、キャベツの和え物 ※329Kcal	12 ★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 お好み焼き、出汁巻、ツナと野菜の和え物 ※354Kcal	13 ★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 鮎のマヨネーズ焼き、野菜五目煮、小松菜のお浸し ※295Kcal	
14	15 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 鮎の照り焼き、長芋と豚肉のオスターソース炒め、さっぱりなます ※290Kcal	16 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 湯面看護士の教養講座 脳トレ 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	17 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 豆知識講座 やわらか豆腐ハンバーグ、採れたて小松菜のうま煮、とろろ芋 ※201Kcal	18 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 とんかつラーメン、網寄せしんじょう、オクラと湯葉のポン酢和え ※510Kcal	19 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 野村看護士の知って得する 健康講座 おでん盛り合わせ、肉シュウマイ、菜の花のナムル ※255Kcal	20 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 白身魚のピカタ、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※199Kcal	
21	22 ★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 梅の箸置き制作 鶏のさっぱり塩焼き、大根の煮物、南瓜サラダ ※352Kcal	23 ★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 カレーの里芋煮、肉詰めいなの煮物、白菜の柚子和え ※308Kcal	24 ★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 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	25 ★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 餃子の皮のアップルパイ 白身魚の和風あんかけ、白菜とさつま揚げ煮、ほうれん草のポン酢和え ※255Kcal	26 ★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 梅の箸置き制作 八宝菜、水餃子、春雨の和え物 ※242Kcal	27 ★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 梅の箸置き制作 鮎の塩焼き、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	
28	29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ講座 ジンジャー カレーのバター焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の生姜醤油和え ※270Kcal	30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 湯面看護士の教養講座 脳トレ 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	31 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 湯面看護士の教養講座 脳トレ 白身魚のマヨネーズ焼き、炒め昆布のうま煮、ほうれん草のナムル ※261Kcal	1月の行事ピックアップ! ★4日(木)は、恒例の新春特別行事。鏡開き、スタッフの挨拶、新春大喜利大会、甘酒で乾杯、大坂締を行います。 ★9日(火)、10日(水)は、住吉大社へ初詣。今年の健康と幸せをお祈りください。			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。

※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。★理容師来所の理容・美容の日

## 御陵前スタッフの日記より スタッフが日々の業務で心がけていること



御陵前管理者 滝川 恵次

皆様に快適な1日をお過ごし頂くためのちょっとした心遣い。今年はずいぶん寒いですね。そんな寒さにはご利用者様の体力を消耗させます。そこで私は毎朝天気予報を欠かさずチェックし、所内の温度や送迎車のエアコンの調整をしています。ご利用者様の中には暑がりの方、寒がりの方がおられます。送迎ルートの確認をするときは、ご利用者様の顔を思い浮かべ、エアコンの温度と吹き出し口の角度調整をしています。送迎車の安全運転はもちろんのこと、「暑い」「寒い」の嫌な思いのないように工夫しています。



介護福祉士 佐川 結美

また元気なお顔を拝見するために。デイサービスのご利用が初めてという方は何かとご不安も多いと思います。不安感や自信がないことから消極的になられがちです。そこで私がお話の弾みそうな方の座席の横に座っていただいたり、アクティビティでは説明のホワイトボードがよく見える位置にお座りいただき、早く慣れていただけるようにしています。弊所の機能訓練やアクティビティを通して心身ともに元気になられ、生涯現役のお気持ちで過ごしていただき、また翌日は笑顔の元気なお顔を拝見できるのが何よりも嬉しく思います。

## 1月のお風呂



梅の湯

「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香りの入浴剤です。肌のキメを整え、リフレッシュ効果があるとされています。

## 1月のアロマミスト



ヒノキの香り

まるで森の中を散策しているような心地よさ。ヒノキのクリアでシャープな香りで、気分が浄化されます。

## 編集後記

今年の干支は「戌(犬)」。犬は忠誠心が強く社会性もあることはみなさんご存知の通りです。ピクチャーのロゴの犬や忠犬八千代、またフランダースの犬なんかは忠誠心で有名な犬ですね。また犬はお産が軽いということで安産の守り神としても親しまれています。今年はずいぶん寒い一年でも健康で過ごせるようにお祈り申し上げます。



# Oak Club Report

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」  
Goryomae  
2018年1月  
平成30年1月1日(通巻23号)

## HAPPY NEW YEAR 2018

新年  
特別号



誕生日のご利用者様ご紹介  
ご利用者様写真アルバム  
ご利用者様インタビュー  
イベント報告・アクティビティ紹介  
行事予定、昼食メニュー紹介

今月の内容



# Happy Birthday

12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。



K.T 様      H.S 様      S.M 様      M.M 様      H.K 様

## Oak Club Album Goryomae

2017年12月 オーク倶楽部 御陵前写真アルバム vol.2



## Event

御陵前のイベント紹介

### CLUB VIAGE でクリスマス昼食会開催



オーク倶楽部御陵前のクリスマス企画第一弾は、ちょっと豪華に、結婚式場としても有名な CLUB VIAGE（クラブ・ヴィアージュ）で地中海料理を頂きました。異国情緒あふれる店内は装飾も見事で食欲が湧きますね。ご利用者様はヨーロッパのクリスマスを堪能された様子でした。

### 年末特別ソプラノ公演「クリスマスソング&第九合唱」



第二弾はソプラノ合唱グループ「浪花小町」様の公演です。有名なクリスマスソングや童謡、そしてご利用者様もよくご存知の昭和の歌特集など盛り沢山の内容でした。そして最後は年末恒例の第九の合唱。「よるこびの歌」を全員で大合唱して一年を締めくくりました。

## Activity

御陵前の所内行事紹介

### セラバンド筋肉トレーニング



筋肉は年齢に関係なく鍛えると丈夫になります。鍛えることで転倒予防の効果もありますよ。セラバンドは、お一人おひとりの体力に合わせ微調整できるので、どなたでも無理なくご参加頂けます。ご利用者様は日常の動作を思い浮かべて、どの部位を鍛えるか考えながらトレーニングされています。

### ゴスペル歌手が指導の音楽講座



大好評の音楽講座、今回の課題曲はベートーベンの第九にチャレンジ。日本では年末の風物詩ですね。発声練習のあと、さあ姿勢を正して、口を大きく開けて、合唱スタート。スタッフも参加して「よるこびの歌」の大合唱。歌い終わったあとの達成感でみなさま満面の笑顔でしたよ。

### 米国人ダスティンの日常使える英会話



外国語を学ぶのは脳の活性化に役立ち、認知症予防にも効果があるらしいですね。米国人ダスティン講師のネイティブな発音を聞き、アメリカ文化に触れているうちに、皆様は自然と表現力も豊かになっておられます。ジェスチャーを交えてダスティンと話されてますよ。

## Interview

ご利用者様インタビュー



今月はいつも穏やかで優しい笑顔の S 様にお話を伺いました。誰にでも優しい口調で話しかけられ、周りの方をホッさせておられる癒し系の S 様。オーク倶楽部はいかがですか？の問いに「いろんな方とお話ができ、バラエティなアクティビティがとても楽しいです」とお答えいただきました。お孫さんと過ごす時間が楽しみな S 様。クラフト講座で作った作品をお孫さんにプレゼントしてしてくださいね。

## Topics

御陵前の新企画

2018年、オーク倶楽部の新企画は、ご自身の生まれた日の新聞をプレゼント。ご利用者様の生きている証の誕生日。当時の新聞を見ながら、その時の世相を振り返ってください。1月の誕生日の方からスタート！ たたし、誕生日当日が新聞休刊日の場合は前日もしくは翌日の新聞とさせていただきます。