



平成30年2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	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	music café 挽きたてのコーヒーの香り。 BGMはLPレコードの柔らかな音色。 御陵前のティータイムは、 ジャズが流れる大人の空間。					
4	5 ★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	6 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ みんなで歌おう 歌声喫茶 タンンドリーチキン、ごぼうの煮物、長芋の酢の物 ※362Kcal	7 ★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 エビの五目炒め煮、肉団子、ほうれん草のおかか和え ※242Kcal	8 ★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	9 ★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 味噌ラーメン、レンコン饅頭、はんぺんサラダ ※367Kcal	10 ★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 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
11 建国記念日 天橋立「かにソッパ」 振替休日	12 ★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 チョコレートフォンデュ 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 ※333Kcal	13 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ キング講座 鶏肉の磯辺焼き、卵の花煮、小松菜の錦糸和え ※334Kcal	14 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ラブソング特集 バレンタイン音楽鑑賞 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	15 ★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 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	16 ★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 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 ※218Kcal	17 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ クラブ歌手 mayu 来所 2周年記念イベント 2周年記念特別ランチ & デザート、記念品謹呈
18	19 ★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 チキン南蛮、昆布と大豆のやわらか煮、ほうれん草のわさび和え ※395Kcal	20 ★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 パウダーアート 海老カツ、じゃがいものきんぴら、胡瓜サラダ ※350Kcal	21 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ フット講座 鮭の南蛮漬け、がんも煮付、たまごサラダ ※394Kcal	22 ★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 ピーマンの肉詰め、豆腐の中華煮、野菜の和え物 ※192Kcal	23 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のハーブティ モリंगा 天ぷらうどん、鶏ごぼう、白菜のゆかり和え ※423Kcal	24 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 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
25	26 ★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 太刀魚の味噌焼き、豚じゃが春菊のお浸し ※333Kcal	27 ★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 豚肉の旨煮、じゃがいもの洋風煮、お豆の5品目サラダ ※301Kcal	28 ★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 ホキの磯焼き、厚揚げのおろし煮、胡瓜の梅和え ※224Kcal	2月の行事ピックアップ！ ★2月からティータイムがグレードアップ！ 往年のジャズ喫茶や名曲喫茶の雰囲気をお楽しみください。 ★17日（土）は、2周年記念イベント開催！ 豪華な食事と素敵なゲストをお招きしていますのでご期待ください。 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。 ★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

会話も笑顔も看護師の大切なスキル

お出迎えからお見送りまで、ご利用者様の体調の変化を見落とさないよう、日々の気付きは大切ですね。体調が悪くても、ご本人は気付かず申告されない方もおられますから。お声掛けをするときは、目の高さを合わせ、笑顔でゆっくり、わかりやすい言葉でお話するのがオーク倶楽部の基本。言葉遣いも敬語は基本ですが、ちょっと他人行儀な言い方になっていないかなど、反省点を自問自答しています。ご利用者様も十人十色。気さくにお話した方が良い方、上司や先輩と接するような会話の方が良い方。お話しする方はもちろんですが、周りでお聞きになっている方もおられますから、話術も大切なスキルだと痛感しています。でも最後は私の武器「幸スマイル」で皆様に和んでいただきます。



看護師 野村 幸

2月のお風呂



編集後記

早いものでもう2月です。12月・1月と派手な行事が多かったせいか、少し地味に感じる2月ですね。それでも3日は恵方巻を頬張って、14日はバレンタインのチョコをたとえ義理でも貰って微笑んでいる殿方も多いことでしょう。ところで、恵方巻もバレンタインも、関西から全国区になったイベントなんですね。3年目のオーク倶楽部御陵前は、全国区でなくとも、オークでなきゃできないオンリーワンのディサービスにしていきたいと思いますよ。

2月のアロマミスト



数ある精油の中でもラベンダーと並んで世界的に使われているティーツリー。細菌、真菌、ウイルスの3つに対して有用という珍しい精油です。



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」

Goryoma e

2018年2月

平成30年2月1日(通巻24号)

Oak Club Report

The second anniversary

今月の内容

2周年のご挨拶
誕生日のご利用者様ご紹介
ご利用者様写真アルバム
イベント報告・アクティビティ紹介
ご利用者様インタビュー
行事予定、昼食メニュー紹介

本日はグレンミラーをBGMに、
コーヒーは深いコクのマンデリン

ジャズの流れるティータイム

ディサービス 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/oak-club>



おかげさまで御陵前は
2周年を迎えました

The second anniversary



介護事業セクション
マネージャー 木村文香

おかげさまで御陵前は 2 月で2周年を迎える事が出来ました。皆様に改めまして御礼申し上げます。3 年目のオーク倶楽部御陵前は、「毎日通いたくなるデイサービス」を合言葉に「健康と生きがい」をご利用者様に提供してまいります。挽きたて香ばしいコーヒーとジャズの名曲が流れるティータイム。そして運動はもちろんのこと、芸術、文化の専門家も多く来所する「大人の社交場」を存分にお楽しみください。今後とも、オーク倶楽部御陵前をよろしくお願い致します。



Event

新春恒例「鏡開き」



新年は鏡開きでスタート。ご利用者様の代表を中心に「セーの」「よいしょ〜!」と、景気の良い大きな掛け声が響いていました。そしてスタッフの挨拶の後は恒例の新春大喜利。戌年にちなんだお題で、初笑いを楽しんで頂きました。

住吉大社へ初詣、吉祥殿で昼食会



住吉大社へ初詣に行きました。祝詞が響き渡る拝殿で、神妙な面持ちでご祈祷を受けられ、無病息災・家内安全など、みなさま思いにお祈りされていました。そして境内の結婚式場でも有名な吉祥殿で、縁起の良い豪華なお食事に満足なご様子でした。

Activity

セラバンドで筋肉トレーニング



今回は特に上肢にポイントをおいて動かしました。肩甲骨にアプローチする動きを取り入れることで肩こりの改善にもつながります。普段の体操だけでは動かしにくく、意識していない筋肉にしっかりアプローチしておられました。

ゴスペル歌手が指導の音楽講座



今回の課題曲は和田アキ子の名曲「あの鐘を鳴らすのはあなた」を合唱しました。聞き馴染みのある曲ということもあり、サビの部分ではご利用者様もいつも以上の大きな声で「街はいま〜」と、熱唱されていましたよ。

季節のクラフト講座



今回は「梅の箸置き」を作りました。樹脂粘土を使い丸めたりちぎったりして形を作っていきます。指先を使い配色も考えることで脳の活性化にもつながりますね。皆様器用に丸くまるめて梅の可憐な花びらを表現されていました。

米国人ダスティンの日常使える英会話



新年は「Happy New Year 2018!」の挨拶でスタート。行きたい国はどこですか?の質問では「アメリカ」「イギリス」と答えられる方が多く、正式には「United States of America」「United Kingdom」であることを学ばれていました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今回は動きも軽快な N 様にお話をお伺いしました。いつも積極的に体を動かされ、2階へは階段を使って足腰を鍛えておられます。オーク倶楽部はどうか?とお尋ねすると「毎日運動ができてしっかり体が動かせます」と笑顔でお答え頂きました。

お友達もたくさんで、お話しする機会が増えたと嬉しそうにお答えになる N 様。これからもオーク倶楽部の体操と楽しいおしゃべりで健康寿命を延ばしていきましょうね。

Topics

御陵前の新企画、ツアー紹介



ジャズが流れるティータイム♪
オーク倶楽部御陵前ではティータイムがグレードアップ。ジャズの名盤からクラシックの名曲、そして映画音楽やロックまで、LPレコードを中心にお楽しみいただけます。往年のジャズ喫茶や名曲喫茶の趣を味わってください。

今年のツアーは凄い!

オーク倶楽部では介護スタッフ同行で安心サポートの旅行をグレードアップ! 豪華客船「にっぽん丸」で行く、九州〜北陸、神戸〜横浜の旅などを計画中です。詳しくはポスターで掲示します。

NIPPON MARU



2018年1月 オーク倶楽部 御陵前写真アルバム vol.3

