

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
	1 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	2 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容	3 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	4 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	5 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	6 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ
	ティーマイスター佐川介護士による 季節のお茶講座 コーヒーのアレンジレシピ		絵の得意なスタッフによる 絵手紙講座 題材は「柿、栗、ハロウィン」など		佐川介護士の 脳トレ講座 ひらがなクロスワード	西岡介護士の 音楽講座 練習曲は「紅葉」
	タンダーチキン、筑前煮、ほうれん草のポン酢和え 308Kcal	サーモンフライ、れんこんの煮物、菜の花の錦糸和え 278Kcal	しっぽううどん、採れたて小松菜のうま煮、フルーツ缶(白桃) 418Kcal	たらのねぎ味噌焼き、うたの花煮、カリフラワーとハムのサラダ 262Kcal	チキン南蛮、大豆と野菜のトマト煮、オクラのツナ和え 398Kcal	さんまの塩焼き、しんじょ、南瓜サラダ 402Kcal
7	8 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	9 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	10 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	11 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	12 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	13 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ
	村上アロマセラピストの カラーセラピー パーソナルカラー	佐川介護士の 植物講座 10月の植物たち	野村看護師の 健康講座 大人のスキンケア	村上アロマセラピストの カラーセラピー パーソナルカラー	西岡介護士の 音楽講座 練習曲は「紅葉」	野村看護師の 脳トレ講座 ひらがなクロスワード
	魚の磯焼き、鶏肉と大根の煮物、菜の花の柚子和え 298Kcal	すき焼き、れんこん饅頭、アスパラのお浸し 279Kcal	豚肉の旨塩炒め、ロール玉子焼き、ブロッコリーの胡麻和え 280Kcal	赤魚の味噌焼き、ハムポテト、五目なます 203Kcal	五目ちらし寿司、ほうれん草のお浸し、リンゴのコンポート 191Kcal	ポークソテー、茄子と揚げの煮物、フレッシュサラダ 363Kcal
14	15 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	16 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	17 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	18 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	19 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	20 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ
	仕事の得意なスタッフによる 季節のクラフト タイル写真たて		佐川介護士の 筋肉トレーニング 腸腰筋群を鍛える	野村看護師の 健康講座 大人のスキンケア	佐川介護士の 植物講座 10月の植物たち	介護士の教養講座 大人の写字 百人一首
	肉団子、大根の煮物、春雨サラダ 282Kcal	八宝菜、水餃子、オクラの和え物 182Kcal	魚のパジルオイル焼き、やわらかたこ焼、インゲンのからし和え 223Kcal	カレーライス、野菜サラダ、フルーツ缶(ミックス) 311Kcal	メンチカツ、じゃが芋の洋風煮、カリフラワーのサラダ 334Kcal	卵焼き野菜あんかけ、豚肉とごぼうのうま煮、スパゲティサラダ 363Kcal
21	22 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	23 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	24 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	25 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	26 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	27 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ
豪華客船で洋上昼食会	雑学王佐川介護士の 豆知識講座 珍しい苗字	黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲は「港町13番地」	佐川介護士による 「思い出ノート」を書こう 質問に答えながら「自分史づくり」		料理好きスタッフによる 季節のクッキング ハロウィンのチョコカップケーキ	
	ミートローフェデミソース煮、ジャーマンポテト、オクラの胡麻和え 357Kcal	魚の中華あんかけ、焼きナス、インゲンの錦糸和え 216Kcal	カニ玉、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、杏仁フルーツ 332Kcal	白身魚フライ、さんびらごぼう、胡瓜のさっぱり和え 253Kcal	赤魚の煮付、豚じゃが、ほうれん草のわさび和え 234Kcal	醤油ラーメン、菜の花の胡麻和え、フルーツ缶(パイナップル) 334Kcal
28	29 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	30 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	31 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	10月の行事ピックアップ! ●21日(日)は秋の日帰り旅行。豪華客船「ルミナス神戸」で昼食会。フランス料理懐石をお楽しみください。 ●28日(日)は日曜営業日。月に一回の日曜営業日です。10月はハロウィンパーティを開催。スタッフのコスプレは見ものです!		
ハロウィンパーティ	お茶好きスタッフによる 季節のハーブティ ハーブコーヒー		介護士の教養講座 大人の写字 百人一首			
	魚の梅味噌焼き、あさり大根の煮物、彩り春雨サラダ 345Kcal	ハヤシシチュー、ブロッコリーサラダ、フルーツ缶(黄桃) 300Kcal	トンカツ、昆布と大豆のやわらか煮、ほうれん草のナムル 350Kcal			

※第2、4週は季節のお風呂「紅葉の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ラベンダー」をお楽しみください。🧴理美容は理容師来所の日

<p>10月のお風呂</p>  <p>紅葉の香りが気分を変えて、疲労回復させます。ゆったりした至福の時間をお過ごしください。</p>	<p>10月のアロマミスト</p> <p>ラベンダー ラベンダーの丘を連想させる心地良い癒しを与えてくれる香りです。リラックスタイムをお楽しみください。</p>	<p>編集部コラム</p> <p>自然災害が多い昨今。ニュースでもやたら「想定外」という言葉が使われています。被害の映像を見ると、いったいどんな基準を想定していたのか?とボヤきたくなりますね。弊所では防災訓練を定期的実施して、いざという時に備えてますよ。自然災害に打ち克つのは無理としても、ご利用者様を守り、自分を守り、家族を守る術はスタッフで共有したいと思います。</p> 
---	--	--

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
10月
平成30年10月1日
(通巻32号)

表紙が新しくなりました

今月の内容

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



オーク倶楽部レポートリニューアル号
今月から表紙が新しくなりました。
元氣なご利用者様を表紙でご紹介します。
第一回は K・R様

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】 <https://www.oak-club.jp/> 【スタッフブログ】 <https://ameblo.jp/oak-club>



Happy Birthday

9月は6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。



S.S. 様 I.Y. 様 K.T. 様 H.M. 様 K.S. 様 Y.Y. 様

オーク倶楽部 御陵前写真アルバム (2018年9月の記録)



Event

御陵前のイベント紹介

敬老の日は美人デュオ「レトローズ」様のコンサートと、長寿お祝い昼食会、そして卒寿・米寿・傘寿の表彰と記念品を謹呈。



歌声喫茶でライブ活動もされている、「レトローズ」の美人デュオ。

敬老の日は、歌のお姉さんO様と、音楽療法士でアコーディオン演奏のN様の、美人デュオ「レトローズ」様をお招きしてお祝いコンサートを開催。懐かしい歌声喫茶を彷彿させる選曲と抜群の音量！演者とご利用者様の大合唱で大盛り上がりでした。ご利用者様も青春が蘇ったようでしたよ。そして卒寿、米寿、傘寿の方を表彰と記念品を謹呈しました。皆様の明るい笑顔が印象的でしたね。

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

日曜はカラオケデー



毎月1回の日曜営業日。今回は終日カラオケをお楽しみいただきました。カラオケ指導の講師から歌うコツを伝授され、みなさんのレパートリーも増えたようですね。

季節のクッキング



今回は「かぼす風味の白玉ホットケーキ包み」を作りました。生地を薄く焼くのがポイントですが、そこはベテラン主婦の面々、厚さも焼き加減も見事でした。

セラバンドエクササイズ



今回は肩甲骨に効くエクササイズを行いました。肩甲骨や肩周りを鍛えることで、肩こり予防にもなります。強さ調整ができるのもセラバンドの利点ですね。

自分史づくり講座開始



100の質問に答えて自分史が作れる、毎日新聞発行の「思い出ノート」講座が始まります。ご自身の半生を振り返ることで脳を活性化させる効果もありますよ。

Interview

ご利用者様インタビュー

Q. ご趣味はなんですか。
A. 昔は釣りが好きでした。今は体を動かすこととカラオケで歌うことです。
Q. カラオケの十八番の曲はなんですか。
A. 芦屋雁之助の「娘よ」です。
Q. 生まれ変わったらなにをしたいですか。
A. (照れながら) 歌手！ですかね(笑い)。
Q.大切にしていることや楽しみはなんですか。
A. 私自身の健康と家族の健康！そして孫の成長が楽しみです。
K様、ありがとうございました。弊所の機能訓練で身体を鍛えられ、お得意のカラオケでますます健康寿命を延ばしてくださいね。



今月の表紙 K.R. 様

元は金属メーカーの管理職をされていたK様に、元気の秘訣をお聞きしました。

Topics 9/15の毎日新聞朝刊に載りました

9月15日毎日新聞朝刊に掲載されたオーク倶楽部の記事
自分史づくりのヒントになる「思い出ノート」のセミナーを開催。半生を振り返ることは脳の活性化にもなります。当日は、東京からこのノートの製作者が講師として来所され、その模様が毎日新聞の朝刊に掲載されました。

