

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 大阪市職員OBによる 出前講座 バリアフリーの街づくり タンダーチキン、筑前煮、ほうれん草のポシ酢和え 308Kcal	2 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 金川介護士の 脳トレ講座 パズルで脳トレ サーモンフライ、れんごんの煮物、菜の花の錦糸和え 278Kcal	3 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ鈴木の実践講座 ツボ押し講座 膝痛改善のツボ しっぽくうどん、採れたて小松菜のうま煮、フルーツ缶(白桃) 418Kcal	4 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林看護師の 健康講座 気圧について たらのねぎ味噌焼き、うたの煮物、カリフラワーとハムのサラダ 262Kcal	5 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の 脳トレ講座 漢字・数字パズル チキン南蛮、大豆と野菜のトマト煮、オクラのツナ和え 398Kcal	6 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高木介護士の 漢字講座 魚の漢字 さんまの塩焼き、しんじょ、南瓜サラダ 402Kcal
7 カラオケデー 日曜営業日	8 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林看護師の 健康講座 気圧について 魚の磯焼き、鶏肉と大根の煮物、菜の花の柚子和え 298Kcal	9 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ鈴木の実践講座 ツボ押し講座 腰痛改善のツボ すき焼き、れんごん饅頭、アスパラのお浸し 279Kcal	10 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲は「港町13番地」 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	11 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者による 「思い出ノート」を書こう 質問に答えながら「自分史づくり」 赤魚の味噌焼き、ハムポテト、五目なます 203Kcal	12 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 角田介護士の教養講座 お花講座 10月の誕生花 ポークソテー、茄子と揚げの煮物、フレッシュサラダ 363Kcal	13 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高木介護士の 動物雑学講座 チーターについて 肉団子、大根の煮物、春雨サラダ 282Kcal
14	15 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高木介護士の 動物雑学講座 チーターについて 肉団子、大根の煮物、春雨サラダ 282Kcal	16 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲は「港町13番地」 八宝菜、水餃子、オクラの和え物 182Kcal	17 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工作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 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	18 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の 脳トレ講座 漢字・数字パズル カレーライス、野菜サラダ、フルーツ缶(ミックス) 311Kcal	19 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマスタッフの ハーブティ ハーブコーヒー メンチカツ、じゃが芋の洋風煮、カリフラワーのサラダ 334Kcal	20 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高木介護士の 動物雑学講座 チーターについて 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 豪華客船で洋上昼食会 秋の日帰り旅行	22 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフによる 季節のクッキング ハロウィンチョコカップケーキ ミートローフデミソース煮、ジャーマンポテト、オクラの胡麻和え 357Kcal	23 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 金川介護士の 脳トレ講座 パズルで脳トレ 魚の中華あんかけ、焼きナス、インゲンの錦糸和え 216Kcal	24 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の 脳トレ講座 漢字・数字パズル 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	25 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマスタッフの ハーブティ ハーブコーヒー 白身魚フライ、きんぴらごぼう、胡瓜のさっぱり和え 253Kcal	26 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高木介護士の 動物雑学講座 チーターについて 赤魚の煮付、豚じゃが、ほうれん草のわさび和え 234Kcal	27 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高木介護士の 動物雑学講座 チーターについて 醤油ラーメン、菜の花の胡麻和え、フルーツ缶(パイン) 334Kcal
28	29 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲は「港町13番地」 魚の梅味噌焼き、あざりと大根の煮付、彩り春雨サラダ 345Kcal	30 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ陶師の健康体操 リズム体操 音(リズム)どり ハヤシシチュー、ブロッコリーサラダ、フルーツ缶(黄桃) 300Kcal	31 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ コスプレ大会 ハロウィンパーティ 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	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。 ●11日(木)、12日(金)は、新企画「思い出ノート」の書き方講座です。 ●31日(水)はハロウィンパーティ。スタッフのコスプレは見ものです!		

※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で想定していたのか?とボヤきたくなりますね。弊所では防災訓練を定期的の実施して、いざという時に備えていますよ。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> 
---	--	--

2018年
10月
平成30年10月1日
(通巻73号)

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 岸里レポート」 Kishinosato

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
岸里写真アルバム
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ユーアル号。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。第一回目は S・H 様



Happy Birthday

9月は10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。



I.T 様



I.T 様



U.Y 様



J.A 様



Z.M 様



T.K 様



N.A 様



N.N 様



F.S 様



F.H 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム

(2018年9月の記録)



Event

岸里のイベント紹介

敬老の日イベント



今年の敬老の日は、少し豪華なお祝い弁当で昼食会です。そして記念品謹呈のあと、卒寿(90才)、米寿(88才)、傘寿(80才)の方を表彰させていただきました。皆様の素敵な笑顔が印象的でしたよ。百寿のお祝いまで元気でいきましょうね。

外出昼食会



今回の外出昼食会は、炭火焼き料理「たんとと和くら」で、仙台仕込みの牛タンや、あじの干物などを召し上がられました。昭和を感じさせるレトロで懐かしい店内は小旅行の気分ですね。本格炭火焼料理にご利用者様も満足された様子でした。

思い出を探す旅！ 「思い出ノート」講座スタート



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。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

季節のクッキング講座



今回は、かぼす風味のこしあん、白玉団子をホットケーキでサンドしたスイーツを作りました。かぼすの香りは秋の訪れを感じますね。皆様も満足された様子でした。

季節のクラフト講座



今回のクラフトは、大好評のフラワーアレンジメントを行いました。花を愛でる気持ちに年齢はありませんね。完成した作品を見て、みなさま乙女のような表情でした。

プロが教える音楽講座



今回の課題曲は「故郷」。歌い継がれたお馴染みのメロディーに懐かしさがこみ上げてきます。それぞれの故郷を思い出しながら心をこめて歌われていました。

リズム体操



今回のリズム体操は、ウェーブの基本を練習していただきました。音楽に合わせて、体の中にウェーブを通す感覚も楽しんでいただけようでした。

Interview

ご利用者様インタビュー

Q. ご趣味はなんですか。

A. 旅行や映画鑑賞、劇団四季のコンサートに行くこと、美術館にもよく行きます。

Q. いつもおしゃべりですが、何を参考にされますか？

A. ファッション雑誌を見たり、テレビのキャスターの服を参考にしています。

Q. 生まれ変わったらなにをしたいですか。

A. OLの経験がないので、キャリアウーマンに憧れています(笑)

Q. いまの楽しみはなんですか。

A. 孫の成長、旅行、そしてオーク倶楽部にいるんな方のおしゃべりです。

S様、ありがとうございました。また一緒に旅行しましょうね。



今月の表紙
S.H 様

「元気の秘訣は孫と遊ぶこと。そのためには私も元気でないといね」

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。

自分史づくりに生かして 思い出ノート 堺の高齢者施設で講座



「思い出ノート」を基にしたワークショップ「思い出ノート 堺の高齢者施設で講座」を開催しました。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。