

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
<b>11月の行事ピックアップ!</b> ●5日(月)は新企画の「社交ダンス」。座っていても、車椅子でもできるステップをプロのダンサーから学びます。 ●11日(日)はランチショーを開催!シェフが厨房で調理。食後はオペラ歌手のカンツオーネをお楽しみください。(要予約) ●23日(金)はいい夫婦の日記念公演。ソプラノ合唱の浪花小町様が美しい歌声を聞かせてくれます。				<b>1 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士の教養講座 <b>大人の写字</b> 与謝野晶子 ピーマンの肉詰め、焼きナス、オクラ和え物 202Kcal	<b>2 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 絵の得意なスタッフによる <b>絵手紙講座</b> 題材は「紅葉、秋刀魚、桔梗」など サワラの幽庵焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、インゲンの和え物 312Kcal	<b>3 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 文化の日 きのこ入り煮込みハンバーグ、きんぴらごぼう、白菜のゆかり和え 285Kcal
<b>4</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ プロダンサー指導の <b>社交ダンス</b> 座ってできるダンス コロッケ、がんと煮付、ブロッコリーサラダ 390Kcal	<b>5 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 西岡介護士の <b>音楽講座</b> 練習曲は「サンタルチア」 魚のおろし揚げ、じゃがいものきんぴら、インゲンのツナ和え 272Kcal	<b>6 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ ティーマスター佐川介護士による <b>季節のお茶講座</b> 紅茶の美味し入れ方 豚肉の生姜焼き、野菜とハムのトマト煮、ポテトサラダ 402Kcal	<b>7 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岡本介護士の <b>季節の文香</b> オレンジスイート きのことミンチのカレー、胡瓜サラダ、フルーツ缶(ミックス) 323Kcal	<b>8 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の <b>チェアヨガ</b> 基本姿勢と呼吸 たちうおの塩焼き、れんこん鯉頭、ほうれん草のお浸し 256Kcal	<b>9 りんご生姜の湯</b> ★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 <b>セルフセラピー</b> 靴から健康を考える 鶏のスタミナ焼き、白菜の厚揚げの煮物、小松菜の錦糸和え 320Kcal	<b>10 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 野村看護師の <b>健康講座</b> インフルエンザ サワラの野菜あんかけ、ジャーマンポテト、ほうれん草のお浸し 295Kcal
<b>11 日曜ランチショー</b> イタリア料理とオペラ	<b>12 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 西岡介護士の <b>音楽講座</b> 練習曲は「サンタルチア」 ちらし寿司、筑前煮、胡瓜のさっぱり和え 236Kcal	<b>13 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の <b>思い出ノート</b> 自分史を作る 白身魚のフライ、白菜のベーコンのクリーム煮、オクラの和え物 283Kcal	<b>14 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岡本介護士の <b>季節の文香</b> オレンジスイート 魚の梅味噌焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、インゲンのおかか和え 198Kcal	<b>15 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の <b>防火講座</b> 火事から身を守る方法 鶏肉のチリソース、うの水煮、とろろ 365Kcal	<b>16 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ お茶好きスタッフによる <b>季節のハーブティ講座</b> エキナセア 千草焼き、豚肉と厚揚げの煮物、キャベツの和え物 311Kcal	<b>17 オレンジスイート</b> ★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 <b>音楽講座</b> 練習曲「みかんの花咲く丘」 鶏のからあげ、長芋の煮物、ほうれん草の胡麻和え 302Kcal
<b>18</b> ★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 <b>季節のクッキング</b> モリンガパンケーキ やわらか豆腐ハンバーグ、さつま芋のレモン煮、小松菜のおひたし 274Kcal	<b>19 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岡本介護士の <b>季節の文香</b> オレンジスイート 天ぷらそば、オクラの胡麻和え、フルーツ缶(パイン) 412Kcal	<b>20 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の <b>防火講座</b> 火事から身を守る方法 鶏肉のチリソース、うの水煮、とろろ 365Kcal	<b>21 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の <b>防火講座</b> 火事から身を守る方法 鶏肉のチリソース、うの水煮、とろろ 365Kcal	<b>22 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の <b>防火講座</b> 火事から身を守る方法 鶏肉のチリソース、うの水煮、とろろ 365Kcal	<b>23 りんご生姜の湯</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ いい夫婦の日記念 <b>浪花小町公演</b> 感謝の日 玉子焼き信田巻き、じゃがいものきんぴら、ほうれん草のなめらか白和え 321Kcal	<b>24 りんご生姜の湯</b> ★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 <b>音楽講座</b> 練習曲「みかんの花咲く丘」 ポークソテー、たけのこのおかか煮、南瓜とレーズンのサラダ 424Kcal
<b>25 日曜営業日</b> カラオケデー	<b>26 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の <b>思い出ノート</b> 自分史を作る チキンカレー、温野菜のサラダ、フルーツ缶(黄桃) 351Kcal	<b>27 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 野村看護師の <b>健康講座</b> インフルエンザ 鯖の生姜煮、大根と油揚げの煮物、梅和え 256Kcal	<b>28 オレンジスイート</b> ★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 <b>季節のクラフト</b> LEDキャンドル 松風焼き、昆布と大豆のやわらか煮、白菜のごま和え 336Kcal	<b>29 オレンジスイート</b> ★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 <b>セルフセラピー</b> 靴から健康を考える 八宝菜、海老しゅうまい、胡瓜のナムル 191Kcal	<b>30 オレンジスイート</b> ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 屋食メニューの見方 屋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。※カロリーの表示にご飯は含まれていません。	

※第2、4週は季節のお風呂「りんご生姜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「オレンジスイート」をお楽しみください。■理美容は後日掲示します。

**11月のお風呂**

**りんご生姜の湯**

リンゴにはリンゴ酸やクワリタ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。

**編集部コラム**

11月22日は「いい夫婦の日」。幾つになっても仲良くお過ごしください。しかし平均寿命は女性が長く、必然的に連れ合いに先立たれる方が多いのは不公平な気がしますね。そこで女性が長生きの理由を調べて見ました。エネルギー消費の違い、つまり女性は省エネで長持ちということ。次にホルモンの違い、そしてメンタルの強さらしいですよ。殿方も生活習慣を見直すと寿命を延ばすことができますので、愛妻のために頑張りましょう。



高島夫婦



2018年  
**11月**  
平成30年11月1日  
(通巻33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 御陵前レポート」 Goryomae

**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

元氣なご利用者様を表紙でご紹介する、御陵前「元氣印」今月は T・M 様

# Happy Birthday

10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。



## オーク倶楽部 御陵前写真アルバム (2018年10月の記録)



## Event

御陵前のイベント紹介

### 豪華客船「ルミナス神戸」でランチクルーズ



恒例の秋の日帰り旅行は、豪華客船「ルミナス神戸」でランチクルーズをお楽しみいただきました。快晴の洋上で、フランス料理懐石のフルコースを堪能。海の幸に神戸ビーフ、そして異人館街や六甲山系を眺めての食事は格別ようですね。帰りは神戸のお土産をいっぱい抱えて、ご家族に旅の思い出をお裾分けされたことでしょう。

### ハロウィンコスプレパーティーを開催



今年のオーク倶楽部御陵前のハロウィンは、お姫様がコンセプト。女性スタッフは白雪姫やシンデレラになりきり、イベントを盛り上げていましたよ。やはりイベントはご利用者様とスタッフが一緒に楽しめるものがいいいですね。そしてこの日のために練習したお姫様ダンスに会場は大盛り上がり！ひょっとしたらスタッフが一番楽しんだかもしれませんね。

## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### 思い出ノート講座



昔を思い出し、半生を振り返る思い出ノート。ご自身の名前の由来や出身地からスタート。やがて生まれた時から現在までの「自分史」が出来上がりますよ。

### 季節のクラフト講座



今回は「タイル写真たて」を制作。指先を使い貼ることや、色の配置を考えることで脳を刺激します。出来上がった写真たてに、お気に入りの写真を貼って飾ってくださいね。

### セラバンドエクササイズ



今回は腸腰筋群を中心にエクササイズ。高齢者の場合は、座っている姿勢が長いと腸腰筋が固くなり腰痛の原因にもなります。そのため腸腰筋を鍛えることが大切です。

### 西岡介護士の音楽講座



西岡介護士の音楽講座がスタート。講座のポイントは音楽を楽しむことです。歌う楽しみ、聴く楽しみ、そして一緒に合唱を楽しむ講座になっています。

## Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙 T 様

元美容師の経歴をお持ちのT様。センスの良さはファッション雑誌を見ているようですね。

**Q. ご趣味はなんですか。**  
A. 昔は社交ダンス、オカリナ、陶芸、太極拳など色々やってきました。今はヘルマンハープを始めて8年目になります。  
**Q. いつもおしゃれですがファッションのポイントは何ですか？**  
A. 色と柄、そしてさりげないアクセサリですね。種類を集めなくても組み合わせでコーディネートするのがポイントです。  
**Q. 今の楽しみはなんですか。**  
A. ビールで晩酌！（笑い）  
T 様ありがとうございました。これからもいろいろな音楽イベントをご用意しますので、ご参加ください。

## Topics 日曜ランチショーを開催します。

11月11日はイタリア料理とオペラ公演の昼食会。カンツォーネを聴きながら本場イタリア料理を楽しむ、オーク倶楽部秋の特別企画「ランチショー」を開催。イタリアで修行を積んだシェフが来所して本格的なイタリアンを調理していただきます。ランチの後は抜群の音量のオペラ歌手「星野隆子」のライブをお楽しみください。

