

平成 30 年 11 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)
11 月の行事ピックアップ！ ●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ォーネをお楽しみください。(要予約) ●12 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。 ●22 日(木)はいい夫婦の日記念公演。アコーディオンと歌の「レトローズ」様が懐かしい歌を聞かせてくれます。				1 オレンジスイート ★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 家庭ゴミの減量 ピーマンの肉詰め、焼きナス、オクラ和え物 202Kcal	2 オレンジスイート ★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「みかんの花咲く丘」 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 302Kcal	3 オレンジスイート 文化の日 ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ アロマ陶国の健康体操 リズム体操 止まる動作 きのこと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
4 日曜営業日 カラオケデー 角田介護士の教養講座 お花講座 11 月の誕生花 コロッケ、がんも煮付、ブロッコリーサラダ 390Kcal	5 りんご生姜の湯 ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 金川介護士の 写字講座 宮沢賢治 魚のおろしがけ、じゃがいものきんぴら、インゲンのツナ和え 272Kcal	6 りんご生姜の湯 ★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 健康クイズ 豚肉の生姜焼き、野菜とハムのトマト煮、ポテトサラダ 402Kcal	7 りんご生姜の湯 ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 絵の得意な介護士の 絵手紙講座 晩秋の風景 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	8 りんご生姜の湯 ★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 たちうおの塩焼き、れんこん鯉頭、ほうれん草のお浸し 256Kcal	9 りんご生姜の湯 ★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「みかんの花咲く丘」 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	10 りんご生姜の湯 ★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 血圧について 鶏のからあげ、長芋の煮物、ほうれん草の胡麻和え 302Kcal
11 日曜ランチショー イタリア料理とオペラ プロダンサー指導の 社交ダンス 座ってできるダンス 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	12 オレンジスイート ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 高島管理者の 思い出ノート 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	13 オレンジスイート ★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 エキナセア ちらし寿司、筑前煮、胡瓜のさっぱり和え 236Kcal	14 オレンジスイート ★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 モリンガパンケーキ 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	15 オレンジスイート ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ いい夫婦の日記念 レトローズ公演 鶏肉のチリソース、うの花煮、とろろ 365Kcal	16 オレンジスイート ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 感謝の日 ★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 LED キャンドル 千草焼き、豚肉と厚揚げの煮物、キャベツの和え物 311Kcal	17 オレンジスイート ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 高島管理者の 思い出ノート 自分史を作る 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
18 高島管理者の 思い出ノート 自分史を作る アロマスタッフの ハーブティ エキナセア 天ぷらそば、オクラの胡麻和え、フルーツ缶 (パイ) 412Kcal	19 りんご生姜の湯 ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 高島管理者の 思い出ノート 自分史を作る 鶏肉のチリソース、うの花煮、とろろ 365Kcal	20 りんご生姜の湯 ★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 エキナセア 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	21 りんご生姜の湯 ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 高島管理者の 防火講座 火事から身を守る方法 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	22 りんご生姜の湯 ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ いい夫婦の日記念 レトローズ公演 鶏肉のチリソース、うの花煮、とろろ 365Kcal	23 りんご生姜の湯 ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 感謝の日 ★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 LED キャンドル 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	24 りんご生姜の湯 ★体操・機能訓練 ●ティータイム ♪カラオケ 高島管理者の 思い出ノート 自分史を作る 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
25 アロマスタッフの ハーブティ エキナセア チキンカレー、温野菜のサラダ、フルーツ缶 (黄桃) 351Kcal	26 オレンジスイート ★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 エキナセア 鶏の生姜煮、大根と油揚げの煮物、梅和え 256Kcal	27 オレンジスイート ★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 11 月の誕生花 鯖の生姜煮、大根と油揚げの煮物、梅和え 256Kcal	28 オレンジスイート ★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 野菜の漢字 松風焼き、昆布と大豆のやわらか煮、白菜のごま和え 336Kcal	29 オレンジスイート ★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「みかんの花咲く丘」 魚の明太マヨ焼き、じゃが芋の洋風煮、菜の花の錦糸和え 238Kcal	30 オレンジスイート ★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 サイについて 八宝菜、海老しゅうまい、胡瓜のナムル 191Kcal	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。 ♪理美容は理容師来所の日

11 月のお風呂 11 月のアロマミスト 編集部コラム

りんご生姜の湯
 リンゴにはリンゴ酸やカブロ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。

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。

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。



高島夫妻

Oak Club Report

ご利用者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

2018 年
11 月

平成30年11月1日
(通巻74号)

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

元氣なご利用者様を表紙でご紹介する、
 岸里「元氣印」
 今月は O・M 様

デイサービス オーク倶楽部 TEL.06-6652-7555 〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

【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

10月には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。



S.H 様



S.S 様



F.H 様



H.T 様



H.Y 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム

(2018年10月の記録)



Event

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



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。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。



ハロウィンパーティ



今年も恒例のハロウィンイベントを開催。コスプレ好きのスタッフのゲームやアニメの衣装に歓声上がり、妖怪ビンゴ大会にお菓子のつかみ取りで大盛り上がりでした。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

季節のクッキング講座



今回のクッキングはハロウィンにちなんだカップケーキを作りました。チョコやマシュマロで装飾すると、とてもかわいいおばけのカップケーキが完成！

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。

プロが教える音楽講座



今月の課題曲は、美空ひばりさんのマドロス曲「港町13番地」。リズムカルなメロディーに気持ちも弾み、ウキウキワクワクした気持ちで歌われていました。

ツボ押し講座



今回は、膝・腰の痛みに効果的なツボ押しを紹介。ツボ押しは、膝・腰の不調の改善と、予防にもつながりますのでぜひ生活の中に取り入れてみてくださいね。

Interview

ご利用者様インタビュー

Q. お仕事は何をされてましたか。

A. 製材所でコンクリートのパネルを作っていました。高度成長期で忙しかったです。

Q. カラオケの十八番の曲はなんですか。

A. 千昌夫の星影のワルツ。

Q. いまの楽しみはなんですか。

A. 子供や孫の成長が何よりの楽しみです。それとオーク倶楽部でカラオケを歌い、みんなと話ができるのがとても楽しみです。

Q. 若いスタッフに一言アドバイスを。

A. どんなことでも心を込めて接することが大切です。

O.M様、ありがとうございました。



今月の表紙
O.M 様

生まれ変わっても、同じ奥様と一緒に暮らしたいという、とても愛妻家のO.M様。

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声量のオペラ歌手「星野隆子」のライブをお楽しみください。



オペラ歌手
星野隆子

ピアニスト
加藤雄