

平成30年12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)
12月の行事ピックアップ!						
<p>●9日(日)は年末特別企画、クリスマスランチショーを開催! 帝塚山の有名店「Genji」のお取り寄せ豪華ランチを召し上がっていただき、食後はボーカルグループ「カンティアーモ」様の美しいハーモニーをお楽しみください。(要予約)</p> <p>●12日(水)は大人気の「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。</p>						
2	3 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	4 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	5 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	6 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	7 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	1 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ
9  第九の合唱 クリスマスソングと	10 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	11 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	12 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	13 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	14 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	8 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ
16	17 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	18 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	19 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	20 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	21 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	22 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ
23  日曜営業日 クリスマスオーナメント &パーティ	24 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	25 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	26 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	27 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	28 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	29 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ
30(日) 年末休業日	八宝菜、カニしゅまい、春雨サラダ 231Kcal	グリルチキン、星形コロッケ、スペイン風オムレツ、温野菜のサラダ 372Kcal	味噌ラーメン、菜の花の胡麻和え、杏仁フルーツ 366Kcal	カニ玉、鶏肉と大根の煮物、小松菜のお浸し 330Kcal	チキン南蛮、長芋と豚肉のオイスターソース炒、オクラの和え物 205Kcal	トマト、きんぴらごぼう、ほうれん草のポン酢和え 440Kcal
31(月)	<p>※第2、4週は季節のお風呂「蜜柑の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「フランキンセンス」をお楽しみください。■理美容は理容師来所の日。</p> <p>12月のお風呂</p> <p>みかんの湯 みかんには血行促進作用があり、果皮はクエン酸やビタミンCも含んでいますので、美肌効果も期待できます。</p> <p>フランキンセンス まるで森の中を散策しているような心地よさ、クリアでシャープな香りとともに気分が淨化されます。</p> <p>12月のアロマミスト</p> <p>オーク俱楽部管理者 佐川鮎美のつぶやき</p> <p>早いもので平成最後の年末。みなさん今年はどんな年でしたか。弊所では新しいアクティビティも増えました。思い出ノートで自分史作りに挑戦したり、社交ダンスで優雅に体を動かしたり、また、日曜はカラオケを存分に歌っていただいています。そして来年は個人旅行の企画や、ビデオレターでご自身の生きた証を残す企画も考案中ですので、ご期待ください。</p> <p>来年も元気にお会いできることを楽しみにしています。</p>					

※第2、4週は季節のお風呂「蜜柑の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「フランキンセンス」をお楽しみください。■理美容は理容師来所の日。

12月のお風呂



12月のアロマミスト



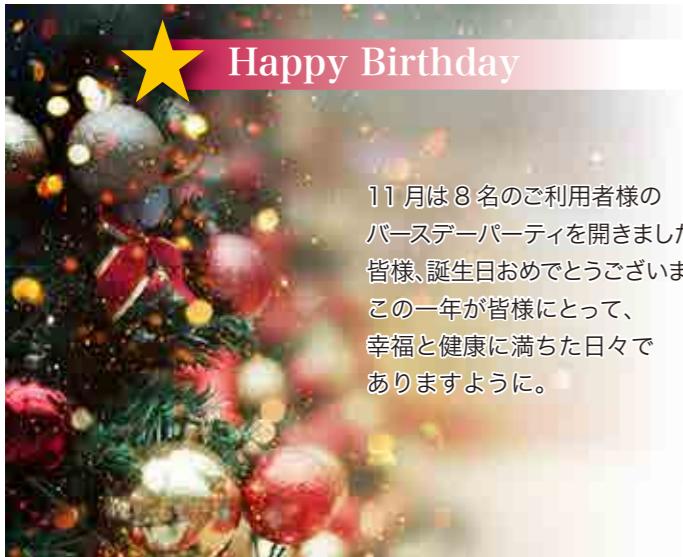
オーク俱楽部管理者 佐川鮎美のつぶやき



デイサービス オーク俱楽部 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>





11月は8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。



オーク俱楽部 御陵前写真アルバム

(2018年11月の記録)

Event

イタリア料理とオペラ公演「日曜ランチショー」開催



オーク俱楽部のランチショー。今回は食欲の秋、芸術の秋に相応しく、イタリアンシェフの河原様をお招きして、本場のイタリア料理を召し上がっていただき、そのあとはホテルのディナーショーを満席にする、オペラ歌手の星野隆子様のライブ公演をお楽しみいただきました。イタリア仕込みの料理と圧巻の歌声に、皆様もご満足いただいたご様子でした。

御陵前のイベント紹介

いい夫婦の日&秋のコンサートを開催



オーク俱楽部恒例の秋のコンサートは、美しいハーモニーのコーラスグループ「浪花小町」様の公演をお楽しみいただきました。開催日がいい夫婦の日でもあり、夫婦愛や家族愛の歌もご用意していただきましたよ。カラオケとは違い、ピアノの伴奏で唄う歌には趣がありますね。ご利用者様も感情を込めて大きな声で歌っておられました。

Activity

社交ダンス講座



音楽に合わせて体を動かす社交ダンスは、高齢者にはぴったりの機能訓練ですね。プロのダンサー指導のもと、今回は基本のステップをペアになって練習しました。

季節のクッキング講座



スーパークリードとしている注目のモリンガを使ったスイーツに挑戦。ビタミンミニネラルがたっぷり含まれたモリンガパンケーキは高齢者にはぴったりのスイーツです。

チアヨガ講座



椅子に座ってできるヨガ「チアヨガ」講座が始まりました。まずはヨガの基本姿勢と呼吸を実践。自分が気持ちいいと思う感覚で行えば、体と心を整えられますよ。

季節の文香講座



今月から始まった季節の文香（ふみこう）講座。手紙と一緒にアロマの香りを送ります。今回はリラックス効果のあるオレンジスイートの香りで作りました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
K.W様

今月の御陵前「元気印」のK様。愛妻と旅行に行くのが楽しみだと、少し照れながらお話をいただきました。

Q. お仕事は何をされていましたか？

A. 自動車関連のパーツを作っていました。高度成長でしたので忙しかったです。

Q. ご趣味は何ですか？

A. 花を育てることです。これからはサザンカですね。それと将棋です。オーク俱楽部で対局するのが楽しみです。

Q. 今の楽しみは何ですか？

A. 妻と旅行に行くことです。和歌山の温泉へ行く計画を立てています。

Q. スタッフに一言お願いします。

A. 皆様ご苦労様です。体に気をつけて、元気で笑顔で頑張ってください。

Topics 12/9はX'masランチショーを開催

★12月9日は豪華お取寄せ弁当とソプラノ公演の昼食会年内最後のランチショーは、なかなか予約の取れない人気店として有名な、帝塚山「Genji」の、豪華なお弁当を召し上がっていただきます。そしてお食事のあとは、素晴らしいハーモニーのボーカルグループ「カンティアーモ」様の公演で、クリスマスソングと第九の合唱をお楽しみいただきます。完全予約制ですのでお早めに！

