

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！ ●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「カンティアーム」様の美しいハーモニーをお楽しみください。(要予約) ●25 日(月) は岸里恒例のクリスマスパーティを開催。スタッフによる演出やパフォーマンスをお楽しみください。						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 金川介護士の 写 字 講 座 松尾芭蕉 トンカツ、絹寄せしんじょう、大根とカニカマのサラダ 391Kcal
2 日曜営業日 カラオケデー	3 みかんの湯 ★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「第九」 豚肉の味噌煮、採れたて小松菜のうま煮、金時豆甘煮 334Kcal	4 みかんの湯 ★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 防災耐震対策 魚のタルタル焼き、里芋鶏そぼろ煮、オクラの和え物 252Kcal	5 みかんの湯 ★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 首・肩の痛みに効くツボ 鶏のからあげ、大根と油揚げの煮物、キャベツのゆかり和え 294Kcal	6 みかんの湯 ★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 12 月の誕生花 魚の中華あんかけ、たけのこのおかか煮、ほうれん草の柚香和え 220Kcal	7 みかんの湯 ★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 インフルエンザ しっぽううどん、インゲンの胡麻和え、フルーツ缶 (みかん) 393kcal	8 みかんの湯 ★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 時計問題 鯖のさっぱり塩焼き、炒り豆腐、菜の花のからし和え 321kcal
9 クリスマスランチショー 第九の合唱	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 アロマ陶国の健康体操 リズム体操 パントマイム 魚の幽庵焼き、茄子の煮物、白菜のお浸し 222Kcal	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 高木介護士の 漢 字 講 座 正月の漢字 五目ちらし寿司、鶏ごぼう、ほうれん草の生姜醤油和え 203Kcal	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 黒川ボーカルコーチの 音 楽 講 座 練習曲「第九」 タンドリーチキン、南瓜の煮付、五目なます 367Kcal	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 高木介護士の 動物雑学講座 サイについて クリームシチュー、胡瓜のサラダ、フルーツ缶 (ミックス) 353Kcal	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 金川介護士の 写 字 講 座 松尾芭蕉 鰯の照り焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、オクラのしらす和え 243Kcal	15 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 理美容 アロマ鈴木の実践講座 ツボ押し講座 首・肩の痛みに効くツボ 鶏肉の生姜焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、小松菜のおひたし 441Kcal
16	17 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 理美容 工作の得意なスタッフによる 季節のクラフト クリスマスちりめんリース ミートローフ、ほうれん草ハムソテー、スパゲッティサラダ 414Kcal	18 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 理美容 半生を振り返り脳を活性化 思い出ノート 自分史づくり サーモンフライ、大根の煮物、菜の花の中華風和え 249Kcal	19 みかんの湯 ★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 チャイ 豚肉のうま煮、野菜大豆煮、インゲンの錦糸和え 326Kcal	20 みかんの湯 ★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 簡単エアースケーキ カレーライス、野菜サラダ、リンゴのコンポート 385Kcal	21 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ やわらか豆腐ハンバーグ、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草の和え物 257Kcal	22 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ ブルコギ風、カニ棒玉子焼き、さっぱりなます 226Kcal
23	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 クリスマスパーティ 年末休業日 30(日) 八宝菜、カニしゅまい、春雨サラダ 231Kcal 31(月)	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 黒川ボーカルコーチの 音 楽 講 座 練習曲「第九」 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	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 アロマスタッフの ハーブティ チャイ 味噌ラーメン、菜の花の胡麻和え、杏仁フルーツ 366Kcal	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 林看護師の 健 康 講 座 インフルエンザ カニ玉、鶏肉と大根の煮物、小松菜のお浸し 330Kcal	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 角田介護士の教養講座 お 花 講 座 12 月の誕生花 魚の味噌煮、きんぴらごぼう、ほうれん草のボン酢和え 205Kcal	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 半生を振り返り脳を活性化 思い出ノート 自分史づくり 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 440Kcal

※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

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 も含んでいるので、美肌効果も期待できます。

12 月のアロマミスト

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浄化されます。

オーク倶楽部 岸里管理者 高島良のつぶやき

早いもので平成最後の年末。みなさん今年はどうな年でしたか。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。来年も元気にお会いできることを楽しみにしています。

Oak Club Report

Kishinosato

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」

2018 年
12 月

平成30年12月1日
(通巻75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
行事予定、昼食メニュー紹介

元気なご利用者様を表紙でご紹介する、
岸里「元氣印」
今月は E・H 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

11月は7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。



Event

イタリア料理とオペラ公演「日曜ランチショー」開催



オーク倶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。

Activity

季節のクラフト講座



今回はクリスマスシーズンにぴったりの、火を使わない LED キャンドルを作りました。器用にシールを剥がして装飾すると、可愛い作品の完成です。

季節のクッキング講座



スーパーフードとしていま注目のモリンガを使ったスイーツに挑戦。ビタミンにミ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。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

プロのダンサーが教える社交ダンス講座



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。社交ダンスの経験者もおられ、1時間のレッスンでしたが皆さん様になっていましたよ。

岸里のイベント紹介

いい夫婦の日はアコーディオンと歌の「レトローズ」公演



いい夫婦の日&秋のコンサートは、往年の音楽喫茶をオーク倶楽部で再現しました。大阪の音楽喫茶でも活躍中の美人デュオ「レトローズ」様をお招きして、懐かしい昭和歌謡をアコーディオンの演奏で歌っていただきました。若かったあの頃、夫婦で苦楽を共にしたあの時代。歌いながらご自身の半生も思い出されたのか、昔話にも花が咲いていましたよ。

岸里のアクティビティ紹介

リズム体操



今回は止まる動作に挑戦。同じテンポでリズムをとるだけでなく、止まったりためたりとリズムのとり方を変え、一層リズムにのることができます。

プロが教える音楽講座



大人気の音楽講座。発声練習のあと、今回の課題曲は皆さんご存知の「みかんの花咲く丘」。歌詞の情景を思い浮かべながら、大きな声で歌われていました。

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！



ボーカルグループ「カンティアーモ」

