

平成31年1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)
Happy New Year		1 元旦	2	3	4 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 新年行事 鏡開き & 大喜利大会 正月講座 新春特別弁当	5 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵が好きなスタッフの 絵手紙講座 題材は新春 紅白にゆうめん、わかめ ご飯、しんじょ、フルー ツ缶 562Kcal
6 カラオケデー 日曜営業日	7 梅の湯 ★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	8 梅の湯 ★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 記憶クイズ	9 梅の湯 ★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 気温差について	10 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 住吉大社へ初詣 角田介護士の教養講座 お花講座 日本原産のお花	11 梅の湯 ★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	12 梅の湯 ★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「一月一日」
13	14 ゆずの香り ★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 冷えに効くツボ	15 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧑理美容 災害から身を守る 防災講座	16 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ プロのダンサーが指導 社交ダンス 座ってできるダンス	17 ゆずの香り ★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 水道について	18 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧑理美容 黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲「一月一日」	19 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧑理美容 お茶好きスタッフによる 季節のハーブティ ジンジャー
20	21 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧑理美容 料理好きスタッフによる 季節のクッキング 白玉ぜんざい	22 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 花好きのスタッフによる 季節のクラフト フラワーアレンジメント	23 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 肉豆腐、れんこん鰻頭、 菜の花とかまぼこのおひ たし 238kcal	24 梅の湯 ★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「一月一日」	25 梅の湯 ★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 季節のハーブティ ジンジャー	26 梅の湯 ★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 リズムを楽しむ
27	28 ゆずの香り ★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 日本原産のお花 鯖の味噌煮、白菜と厚揚げの煮物、菜の花のおひたし 240kcal	29 ゆずの香り ★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 塩ラーメン、さっぱりな ます、杏仁フルーツ 302kcal	30 ゆずの香り ★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 リズムを楽しむ カレーライス、温野菜の サラダ、フルーツヨーグ ルト 411kcal	31 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 花好きのスタッフによる 季節のクラフト フラワーアレンジメント 豚肉の旨塩炒め、カニ棒 玉子焼き、梅和え 274kcal	1月の行事ピックアップ！ ●4日(金)の新年行事は、鏡開き、甘酒で乾杯、新春大喜利大会を開催。 ●10日(木)は住吉大社へ初詣。昼食は吉祥殿で懷石料理を召し上がりください。	

※第2、4週は季節のお風呂「梅の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ゆず」をお楽しみください。🧑理美容は理容師来所の日

1月のお風呂

1月のアロマミスト

編集部コラム

梅の湯

ゆず

「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香りの入浴剤です。肌のキメを整え、リフレッシュ効果があると言われています。

ゆずは血行促進作用があり、疲労回復にも効果的で、免疫活性や自律神経のバランスを整えたりもしてくれます。

今年の干支は猪。「猪も7代目には豕(豚)になる」という諺があります。年月が経つと変化していく意味のようです。野獣も飼い慣らして家畜にするイメージでしょうか。人間に置き換えると、良い指導者に恵まれ、努力して偉業を成し遂げる。スポーツなら金メダルで、学問ならノーベル賞でしょうか。そんな凄い偉業は無理としても、私たちも地道に頑張り、昨年に増して良いサービスをご提供します。今年のオーク倶楽部の進化にご期待ください。

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>



2019年1月

平成31年1月1日 (通巻76号)

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

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
 ご利用者様インタビュー
 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

元氣なご利用者様を表紙でご紹介する、岸里「元氣印」

今月は歌うことが大好きなY・T様

Happy Birthday

2018 年 12 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。



K.H 様



K.E 様



M.A 様



N.A 様



F.M 様



H.S 様



Y.C 様



Y.Y 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム (2018 年 12 月の記録)



Event

岸里のイベント紹介

クリスマスソングと第九合唱の日曜ランチショー開催



オーク倶楽部恒例のランチショーを開催。昼食は人気レストラン帝塚山 Genji から、特製のランチボックスをお取り寄せ。和洋折衷の凝った料理に皆様満足いただけたと様子でした。そしてランチの後は抜群の声量とハーモニーのボーカルグループ「カンティアーモ」様の合唱をお楽しみいただきました。礼服姿のスタッフも様になってましたよ。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

出前講座



大阪市から防災の専門部署の方をお招きして「大地震に備えて出来る事」の講座を開催。昨年は近畿地方で災害が多発したこともあり、皆様真剣に話を聞かれていました。

写字講座



見本を毛筆で書く写字講座。今回は松尾芭蕉の俳句を題材に行いました。俳句に込められた感じ取り、一字一句丁寧に書かれていました。

季節のクラフト講座



クリスマスちりめんリース作りに挑戦。指先を使うことで神経が、配色を考えることで右脳が活性化されます。完成させることで集中力と意欲も高まりますよ。

季節のクッキング講座



エアーチーズケーキを作りました。生クリームの泡立てがポイント。ミックスベリーをトッピングして出来上がり！甘さ控えめでみなさん満足のご様子でした。

リズム体操



今回はロボットの動きにチャレンジ。音楽に合わせて、首や手の動きも交えながらロボットのイメージをしっかりと持って練習に取り組んでおられました。

プロが教える音楽講座



今回はベートーベンの第九「歓喜の歌」を合唱。この曲は、馴染みのある曲ということもあり、ピアノの前奏が流れると自然とリズムをとって口ずさんでおられました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
Y.C 様

歌うことが大好きで、グルメでオシャレな Y 様にお聞きしました。

Q. ご趣味はなんですか？

A. 遊ぶことならなんでも好きです。旅行に行くのも大好きです。

Q. カラオケでの十八番はなんですか？

A. 高橋真梨子の「五番街のマリー」、八代亜紀の「舟歌」です。

Q. 今の一番の楽しみは？

A. オーク倶楽部に来てカラオケを歌ったり、みんなと話をしたりするのが楽しみです。

Q. オーク倶楽部の良いところは？

A. イベント、外出昼食会など毎月凝った催しがあって、とても楽しみにしています。

Topics 2/17 は日本海カニツアーを開催

オーク倶楽部恒例のカニツアーを開催します

冬の味覚の王様は何と言ってもカニ！オーク倶楽部ではもうすっかり恒例の、日本海は天橋立へ新鮮なカニを堪能するツアーを開催いたします。カニは現地で食べるのが一番！詳しくはポスターでご案内しますので奮ってご参加ください。



●場 所：天橋立ホテル
●開催日：2月17日(日)
※参加締切は1月31日(木)