

平成 31 年 4 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	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	1 ペパーミント ★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 鶏のからあげ、茄子の煮物、菜の花の胡麻和え 408Kcal	2 ペパーミント ★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 課題曲「花」 肉団子、じゃがいものきんぴら、カリフラワーの和え物 323Kcal	3 ペパーミント ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ お茶好きスタッフの ハーブティ講座 カモマイル 魚の明太マヨ焼き、鶏ごぼろ、インゲンの卵の花和え 297Kcal	4 ペパーミント ★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 多機能ビタミン グリルチキンハニーマスタード、大根とあさりの煮物、ポテサラ 393Kcal	5 ペパーミント ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士の 脳トレ講座 ことわざクイズ 桜ちらし寿司、若竹煮、ゼリー 198Kcal	6 ペパーミント ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 林看護師の 初めての太極拳 座ってできる太極拳 魚の幽庵焼き、南瓜の煮付、白菜のお浸し 299Kcal
7	8 桜の湯 ★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 課題曲「花」 鮭の味噌漬け焼き、筑前煮、ほうれん草のお浸し 236Kcal	9 桜の湯 ★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 タンドリーチキン、白菜と厚揚げの煮物、菜の花のからし和え 335Kcal	10 桜の湯 ★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 春に咲く花 山菜うどん、小松菜のお浸し、フルーツ缶 312Kcal	11 桜の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の 季節の文香 イランイラン 豚肉のバーベキュー、うの花煮、インゲンのおかか和え 365Kcal	12 桜の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士の教養講座 大人の写字 与謝蕪村 魚の南部焼き、大根と豚肉の味噌煮、オクラの胡麻和え 308Kcal	13 桜の湯 ★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の 絵手紙講座 チューリップ・土筆 かき揚げ丼、里芋鶏そぼろ煮、白菜のお浸し 217Kcal
14	15 ペパーミント ★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の 絵手紙講座 チューリップ・土筆 鶏肉の生姜焼き、野菜とハムのトマト煮、菜の花のおひたし 316Kcal	16 ペパーミント ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ お茶好きスタッフの ハーブティ講座 カモマイル 魚の野菜あんかけ、ハムポテト、インゲンの錦糸和え 319Kcal	17 ペパーミント ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 工芸の得意なスタッフによる 季節のクラフト ハーバリウムペン メンチカツ、じゃがいもの鶏そぼろ煮、ブロッコリーのサラダ 371Kcal	18 ペパーミント ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 豚丼、菜の花の胡麻和え、フルーツ缶 355Kcal	19 ペパーミント ★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 八宝菜、カニしゅまい、ナムル 189Kcal	20 ペパーミント ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士の教養講座 大人の写字 与謝蕪村 魚の明太マヨ焼き、ひじき煮、小松菜のおひたし 274Kcal
21	22 桜の湯 ★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 もちもち桜餅 魚の山椒焼き、炒り豆腐、ほうれん草のお浸し 264Kcal	23 桜の湯 ★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 課題曲「花」 チキンカレー、野菜のサラダ、フルーツ缶 343Kcal	24 桜の湯 ★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 ホイコーロー、なめらか大学芋、オクラの和え物 273Kcal	25 桜の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 林看護師の 初めての太極拳 座ってできる太極拳 ポークソテー、白菜とベーコンのクリーム煮、五目なます 316Kcal	26 桜の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士の教養講座 大人の写字 与謝蕪村 白身魚の和風あんかけ、大根と油揚げの煮物、キャベツの和え物 322Kcal	27 桜の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の 季節の文香 イランイラン 醤油ラーメン、ほうれん草の白和え、フルーツ缶 332Kcal
28	29 ペパーミント ★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 春に咲く花 鶏のさっぱり塩焼き、きんぴらごぼろ、インゲンのからし和え 344Kcal	30 ペパーミント ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士の 脳トレ講座 ことわざクイズ 肉豆腐、焼きナス、白菜のゆかり和え 291Kcal	4 月の行事ピックアップ！ ●6 日(土)・26 日(金)は、林看護師の太極拳講座が始まります。ゆっくりとした動きの中で筋力を鍛え、呼吸法で心肺機能を整えます。 ●2 日(火)・8 日(月)・24 日(水)は大人気のボイストレーナーの音楽講座。課題曲は皆様ご存知の「花」。ハモってくださいね。			

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

4 月のお風呂	4 月のアロマミスト	編集部コラム
桜の湯 一斉に咲き、ぱっと散る深い姿が心にしみる花が桜。その桜の樹皮を煮出した桜湯には、湿疹、打身などの炎症を抑える働きがあります。	ペパーミント ペパーミントには鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせる効果があります。	いよいよ平成最後の月です。新しい元号は「令和」と発表がありました。みなさんの予想はどうでしたか。さて、平成はどんな時代だったかと振り返ってみると、浮かれていたバブル景気が終わり、デフレ、不景気に加え、阪神大震災や東日本大震災など「天災」もあった時代でした。一方、日本人のノーベル賞の 8 割は平成に受賞しています。こちらは「天才」を多く生み出した時代でした。新元号の「令和」をどんな時代にするか。私たちで良い時代にしましょう。

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>



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 岸里レポート」 Kishinosato

2019 年
4 月

平成 31 年 4 月 1 日
(通巻 79 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
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



元気なご利用者様を表紙でご紹介する、岸里「元氣印」
今月はとてもチャームिंगな N・H 様

Happy Birthday



O.H 様 K.K 様 M.C 様 S.Y 様 S.N 様



T.K 様 N.T 様 M.I 様 Y.H 様

2019 年 3 月は 9 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 岸里写真アルバム

(2019 年 3 月の記録)



Activity

外部特別講師のアクティビティ紹介

■藤本流師範指導の三味線・民謡講座



今回は日本の伝統楽器「三味線」「尺八」に合わせて、民謡を歌いました。さすが高田浩吉世代のご利用者様、合いの手もお見事です。練習曲も馴染みの曲ということもあり、大きな声で歌っておられましたよ。カラオケで歌う流行歌とは趣の違う三味線の生演奏は、皆様の心に響いたようで、小気味好い手拍子と合いの手で大変盛り上がりしました。

■プロのダンサー指導の社交ダンス講座



大人気の社交ダンス。今回も花岡先生の指導で、ワルツを中心にステップの練習をしました。ペアで踊るのが社交ダンス。すこし照れもありますが、ペアの方と呼吸を合わせて「クイッククイック、スロースロー!」。音楽のリズムに合わせて体を動かすことで脳も体も鍛えられますよ。もうすこし練習して、一曲通して踊れるといいですね。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

■思い出ノート講座



自分史作りの「思い出ノート」講座。昔を思い出すために懐かしい昭和の映像をご覧いただきました。ご自身の記憶を辿り思い出話を交えながら書かれてました。

■季節のクッキング講座



たこ焼き器で簡単キッシュ作り。大阪ではおなじみのたこ焼き器ですが、今回はひっくり返さず 餃子の皮を敷いて具材をのせ、焼き上がるのを待って出来上がり!

■季節のクラフト講座



今回は花のコースターを制作。布に花の形のフェルトなどを貼って作っていきます。どこに配置するかを考えたり、指先を使うことで脳も活性化されますよ。

■プロが教える音楽講座



好評の黒川ボイストレーナーの音楽講座。今回は皆様おなじみの春の童謡「どこかで春が」を練習。春を感じる曲ですので皆様心もウキウキと歌っておられました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙 N.H 様
大人の塗り絵にはまっていますと笑顔で語るN様。色合いとタッチが見事です。

Q. ご趣味は何ですか?
A. 絵を描くのが好きです。特に最近は大人の塗り絵を毎日描いています。
Q. 今後やってみたいことは何ですか?
A. 旅行に行きたいです。昔は日本全国あちこち行きました。修学旅行で行った日光にもう一度行ってみたいです。
Q. オーク倶楽部はいかがですか?
A. 運動に食事、それにお風呂楽しみです。それにイベントもたくさんあって楽しいですね。
N様ありがとうございました。

Topics

映像で蘇る昭和・平成の記憶

いよいよ平成も終わります。弊社のご利用者様の中には、大正、昭和、平成、令和と 4 つの元号を経験された方もおられます。しばらくは皇室行事のニュースで持ちきりでしょうね。さて、弊社では認知症予防の一つである回想法で、昭和、平成の映像をお見せしています。ご利用者様が元気だった時代を思い出していただき、生きた証を確認してください。

