

Happy Birthday

9月は6名のご利用者の
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。



I.Y 様



K.T 様



K.T 様



S.S 様



M.F 様



Y.Y 様

Event

御陵前のイベントレポート

■ 敬老の日

オーク倶楽部御陵前の敬老の日イベントは、「歌声喫茶」でした。「喫茶」の部分では、お洒落なグラスデザートを召し上がっていただきました。「歌声」部分は、一緒に歌って、聴いて、最後には大合唱で盛り上がりました。ご利用者様も、青春が蘇ったようでした。



■ ヘルマンハーブ演奏会

高比良先生とお教室の皆様(10名)をお招きして、「ヘルマンハーブ」の演奏会を開催しました。途中、ヘルマンハーブの演奏体験もさせていただきました。この日のために、密かに特訓を重ねてきたスタッフが1曲披露する場面では、ご利用者様から熱のこもった応援を頂き、見事に演奏を終えることができました。ご利用者様は聞き覚えのある曲が流れると、一緒に口ずさまれながら演奏を楽しまれていました。フィナーレは「故郷」の大合唱となり、この日の演奏会は幕を閉じました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

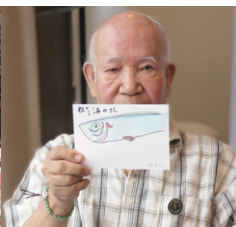
■ ピアノ伴奏での音楽講座

今回は発声練習からスタートしました。課題曲は井上陽水さんで有名な「少年時代」です。歌う姿勢や笑顔で歌うことに気をつけながら1フレーズずつ練習していくと最後には大きな声が出ていました。



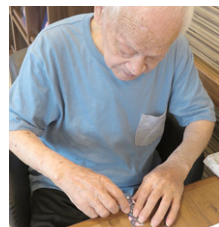
■ 絵手紙講座

今回のモチーフは「さつま芋」と「さんま」。葉書いっぱいダイナミックに描かれたり、色を重ねて深みを出したり、皆様の気持ちがあふれる作品が完成しました。



■ 季節の文香講座

手紙と一緒に香りを送る「文香」。今回は「ブルメリア」の香りを包みました。皆様も送る相手をイメージしながら香りのメッセージを作っておられました。



令和元年 10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)
	昼食メニューの見方 昼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、ご飯が付きます。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。	1 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の チェアヨガ 太陽礼拝 魚の野菜あんかけ、切干大根の煮付、さつま芋サラダ風 281kcal	2 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 野村看護師の 健康講座 脳について 牛肉のすき焼き、れんこん饅頭、ほうれん草のなめらか白和え 256kcal	3 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 レモン 鯖の生姜煮、豆腐のさっぱり煮、人参サラダ 227kcal	4 ラベンダー ★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 さつま芋団子 カニ玉中華野菜あん、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、青菜のナムル 331kcal	5 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ トンカツ、筑前煮、ブロッコリーの胡麻和え 291kcal
6	7 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前書道部の 大人の写字 正岡子規 ちらし寿司、季節のしんじょう、季節のゼリー 211kcal	8 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 イスに座ってできるダンス 豚肉の生姜焼き、うの花煮、小松菜のお浸し 438kcal	9 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ お茶好きスタッフの ハーブティ講座 ハーブコーヒー オムレツ、大根と油揚げの煮物、青菜のからし和え 235kcal	10 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート ハロウィン 魚のマスタートド焼き、豚肉と厚揚げの煮物、インゲンの和え物 326kcal	11 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 紅葉 ゆかりごはん、きつねうどん、かき揚げ、ほうれん草の柚香和え 326kcal	12 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 紅葉・コスモス 鶏の中華風ネギ焼き、ひじき煮、マカロニサラダ 310kcal
13	14 ラベンダー 体育の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 思い出ノート 自分史を作る 豚肉のバーベキュー、大豆と野菜のトマト煮、ブロッコリーの胡麻和え 302kcal	15 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート ハロウィン サーモンフライ、信田巻き、さっぱりなます 259kcal	16 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 花岡ダンス指導の 社交ダンス イスに座ってできるダンス 豚肉のうま煮 (トマト風味)、厚揚げのおろしがけ、スパゲティサラダ 356kcal	17 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前風船娘の バルーンアート ハートのステッキ 焼肉風、じゃが芋の洋風煮、青菜としめじのお浸し 240kcal	18 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 紅葉 魚のマリネ風、長芋の煮物、ほうれん草の錦糸和え 216kcal	19 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 紅葉・コスモス ピラフ、焼き餃子、フルーツ缶 (ミックス) 223kcal
20	21 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の セルフセラピー 頭皮と耳ほぐし 肉団子の甘酢あん、茄子の煮物、ポテトサラダ 367kcal	22 紅葉の湯 正即位の礼儀 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前書道部の 大人の写字 正岡子規 天ぷら盛り合わせ、がんもの煮物、アスパラのお浸し 277kcal	23 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 紅葉・コスモス 鮭の西京焼き、じゃが芋の鶏そぼろ煮、オクラの和え物 217kcal	24 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 野村看護師の 健康講座 脳について カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶 (みかん) 303kcal	25 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前風船娘の バルーンアート ハートのステッキ 八宝菜、なめらか大学芋、インゲンのお浸し 222kcal	26 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 イスに座ってできるダンス わかめごはん、ちゃんぽん麺、菜の花の胡麻和え、フルーツ缶 (黄桃) 451kcal
27	28 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工芸が得意なスタッフによる 季節のクラフト フラワーアレンジメント やわらかロールキャベツ、ジャーマンポテト、温野菜のサラダ 192kcal	29 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 魚の梅味噌焼き、大根の洋風煮、小松菜の錦糸和え 206kcal	30 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 レモン やわらか豆腐ハンバーグ、ササミとブロッコリー炒め、白菜の和風サラダ 218kcal	31 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ ハロウィンパーティ ハロウィンカードの作成 パブリカダンス シマホッケの塩焼き、里芋鶏そぼろ煮、青菜のお浸し 222kcal	10月の行事ピックアップ! ■10月16日(水)は社交ダンス 🎵🎶 花岡ダンススタジオの花岡先生をお招きして、大好評の社交ダンスレッスンです。ステップの練習を重ねることで皆様少しずつ上達されています。 ■10月31日(木)はハロウィンパーティ 🎃 スタッフの工夫を凝らしたコスプレにご注目。ハロウィンカード作成とスタッフのパブリカダンスもお楽しみに。ぜひ、ご利用者様もいっしょに踊って下さいね。	

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

10月のお風呂



紅葉の香りが気分を変えて、疲労を回復させます。ゆったりした至福の時間をお過ごしください。

10月のアロマミスト



ラベンダーの丘を連想させる心地良い癒しを与えてくれる香りです。リラックスタイムをお楽しみください。

編集部コラム

世界陸上にワールドカップバレーボール、もうすぐ始まるクライマックスシリーズとスポーツの秋真っ盛りですね。そして、今年は何といてもラグビーワールドカップ! 日本開催&日本チームの活躍で、大変な盛り上がりです。選手がぶつかったり、押し合ったりしている場面は迫力がありますよね。その中でも、ボールを持って走っている選手のスピードがどんなものかご存知ですか? 100mに換算すると10秒台の選手もいるんだとか! あんな大きな体(個人的な主観です)ですごいですね。11月2日まで開催されています。



デイサービス オーク倶楽部 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>

