

# Oak Club Report

# Vol.26

## Birthday

### 10月のバースデーパーティ

# Happy Birthday

10月は5名のご利用者様のバースデーパーティを開きました。S.H様、S.H様、T.H様、K.K様(ご欠席)、T.M様(写真ご辞退)、みなさま誕生日おめでとうございます。

この一年がみなさまにとって、たくさんの幸福と健康に満ちた日々でありますように。



S.H様



S.H様



T.H様



## Topics

### 新スタッフ紹介



★看護師 児山(写真左)  
明るく元気で笑顔の素敵な看護師が入所。ご利用者様の健康管理全般を担当します。

★アロマセラピスト 松井(写真右)  
アスリートのような機敏な動きに、人懐っこい笑顔が魅力。アロマを通して癒しのひと時を演出します。

### 安全で快適な送迎



オーク倶楽部で最初にお会いするのが送迎スタッフですので、ご利用者様やご家族様に元気で明るく挨拶することを心がけています。また車内はコミュニケーションの場でもあります。ご利用者様との会話では、野球の話から旬の食べ物の話まで、いつも話題は尽きないようですよ。

### 御堂筋のカフェで茶話会

御堂筋は大阪のビジネスのメインストリートですが、オシャレなカフェやレトロな建物もたくさんあり、市民の散歩道としても注目されています。11月の外出は、色付き始めたいちよう並木をながめながら、オシャレなカフェでお茶会です。



### 今月のお風呂

#### りんご生姜の湯

りんごには、リンゴ酸やカブロン酸などの酸味の成分があり、新陳代謝を促進させる働きがあります。また、生姜は血行促進のほか鎮静効果もあります。

## Activity

### 季節のクラフト



10月の創作クラフトはリンゴのコースターを作りました。まずはフェルトでリンゴ型のベースを作ります。次に端切れを使って葉っぱや種を作り、リンゴのベースに貼って出来上がり。世界にひとつしか無いオリジナルコースターですよ。早速作ったコースターを使っておいしいお茶を頂きました。

### 季節の食レク



10月の食レクはハロウィンには欠かせないカボチャの茶巾スイーツを作りました。カボチャの煮物のお料理は得意なご利用者様も、今日はスイーツに舌鼓。最近はお菓子を手作りする機会の少なくなったとおっしゃっていたご利用者様も、早速ご家庭で作ったらしく、家族にも大好評だったとか。

### アロマ講座



アロマのやさしい香りは心理的な効果も大きく、ストレス社会の現代で注目を集めています。また、アロマが注目される分野では認知症があります。集中力や記憶力を強化するといわれるのがローズマリーやレモン。鎮静効果が期待されるのがラベンダーやスイートオレンジだそうですよ。

### オーク体操



オーク体操は、ご利用者様の体力や身体能力を回復し、日常生活を可能な限り自立して送ることが出来るように支援します。起立筋強化、座位保持筋強化、歩行筋の強化、立位保持筋の強化、バランストレーニングなどを専門のスタッフが毎日行っています。

## Schedule

予定は変更になる場合がございます。

理容・美容	11/17 (月)、21 (金)、22 (土)
アロマ	心と体に良い香り講座 (ご希望があれば随時行います)
英会話講座	11/5 (水)、11 (火)、17 (月)、29 (土) ダスティン講師
クラフト	11/14 (金)、15 (土) 創作クラフト制作
食レク	11/25 (火)、26 (水) チーズフォンデュ作り
外出茶話会	11/8 (土) 参加ご希望の方はスタッフまで
コンサート	出演者が決まり次第ポスターで告知

## 編集後記

管理者の木村です。先週開催された大阪マラソンは3万人が走ったそうですよ。それにしても日本人はマラソンが好きですね。やはりコツコツと努力した成果が数字として明確に表れ、苦しさに耐えながら長い距離を走るの、日本人の気質に合っているのかもしれない。人生もマラソン！長い道のりは、寄り道したりしている人々と出会いたいですね。

