

Oak Club Report

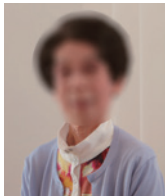
Birthday

Happy Birthday

4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。



E.H 様



K.T 様



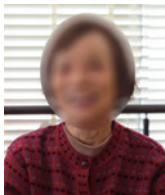
K.N 様



Y.I 様



N.S 様



H.A 様



Y.C 様



Interview

今回はオーク倶楽部へ通うのが楽しみ！というK様にお話を伺いました。その理由は「可愛い女性スタッフに会えるから」と照れながら嬉しそうにお答えいただきました。普段は体操が苦手だというK様。やはり健康寿命を延ばすためには、体操と機能訓練は重要です。弊所の可愛い女性スタッフが、毎日ビシビシ鍛えますので、楽しみに通ってくださいね。



Event

春の外出昼食会



春の外出昼食会は、旧大阪市公館でもあったザ・ガーデンオリエンタル大阪で、春のランチコースを頂いて来ました。高級ホテルも対岸にある大川沿いに、芝生の庭園が広がる抜群のロケーション。皆様も春を満喫されたようですね。

春のコンサート



今月は大人気軽音楽バンドVOLO(ウォロ)様をお招きして、春のコンサートを開催しました。皆様もご存知の曲ばかりとあって、ご利用者様の歌声とゲストの歌声が重なり、所内は往年の歌声喫茶のような賑わいでした。

Activity

季節のクラフト講座



今回のクラフトは、桜の花びら飾りを制作しました。細長い紙を何個もくると巻いていき、花びらの形に仕上げて行きます。細かい作業で時間はかかりましたが、皆様、手先を器用に使われ綺麗な仕上がりになっていましたよ。

季節のクッキング講座



今回は白玉フルーツポンチを作りました。お豆腐と白玉粉を混ぜた餅ですので嚙下も大丈夫ですよ。とてもなめらかな白玉と、鮮やかなフルーツをミックスして完成です。見た目も爽やかで、食感も優しいスイーツにご満足頂けたようでした。

ダンサーが指導のリズム体操



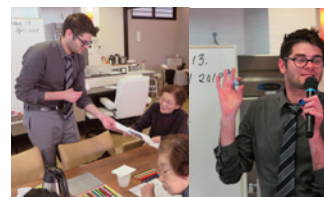
今回のリズム体操は、まずウェブの基本の動きを練習して頂きました。繰り返し練習することでリズムにも乗れてだんだん様になって来ましたよ。テンポの良い曲で気持ちを高揚させ、滑らかな振りで関節の可動域を広げて頂きました。

歌手が指導の音楽講座



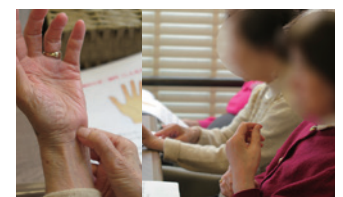
今回の課題曲は滝廉太郎の「花」。皆様も馴染みのある曲だけあって、大きな声でお歌いになっていました。この曲を聴くと体内時計のスイッチが入るようで「ああ春だ」と心も体もウキウキする気持ちが歌に現れていましたよ。

米国人ダスティンの英会話



英会話講座はダスティンがアメリカに帰国するため、今回で最後です。英語で言うと「Final」です。ダスティンのおかげでご利用者様の英語力も国際感覚も向上したようですね。それでは最後に「Thank you very much！」

ツボ押し講座



今月のツボ押し講座は、気候が安定しないこの時期に、バランスを崩しやすい自律神経を整えるツボをご紹介します。不眠やイライラ、安眠に効果のあるツボ押しで、心身ともに春の不安定さを乗り越えてください。

Topics

リムジンで送迎も旅行もビップ気分！

オーク倶楽部ではクラシカルで高級感漂う乗用車を導入致します。このリムジンでお迎えにあがる日がありますので楽しみに。また、少人数の旅行ではこのリムジンを使ったプランを企画中です。セダンタイプですので細い道にも対応でき、行き先も広がりますよ。



平成 30 年 5 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)
	1 ローズ 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。	2 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 高木介護士・山口介護士の季節講座 兜 (かぶと) 制作 豚肉の生姜焼き、ひじき煮、ポテトの明太和え ※395Kcal	3 ローズ 憲法記念日 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 牛肉のしぐれ煮、水餃子、南瓜サラダ ※369Kcal	4 ローズ みどりの日 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 魚のバジルオイル焼き、白菜と厚揚げの煮物、オクラの和え物 ※198Kcal	5 ローズ マチの日 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 チキンライス、柔らか煮込みハンバーグ、野菜サラダ ※320Kcal	
6	7 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 喜田看護師の健康講座 解剖生理学入門 メンチカツ、焼きなす、インゲンの錦糸和え ※327Kcal	8 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 山口介護士の趣味講座 トリックアート 鶏肉のおろし煮、里芋の煮物、胡瓜とカニカマの和え物 ※344Kcal	9 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ アロマ陶師の健康体操 リズム体操 豚肉の旨塩炒め、肉しゅうまい、ほうれん草のわさび和え ※303Kcal	10 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ アロマ鈴木の実践講座 ツボ押し講座 カレイの照り焼き、炒り豆腐、さっぱりなます ※236Kcal	11 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ ティータイト音楽鑑賞会 母に捧げる歌特集 お好み焼き、わかめご飯、採れたて小松菜の旨煮、フルーツ缶 ※302Kcal	12 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 喜田看護師の健康講座 解剖生理学入門 魚の味噌煮、大根のスープ煮、菜の花の柚子和え ※235Kcal
13	14 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 角田介護士の教養講座 お花講座 白身魚の南蛮漬、絹寄せしんじょう、キャベツの昆布和え ※297Kcal	15 ローズ ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ いざという時に役立つ 消防訓練 鶏肉の旨煮、豆腐の中華煮、小松菜のお浸し ※313Kcal	16 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 季節のクッキング講座 餃子のパイ包 魚の塩焼き、さつま芋の甘煮、中華風お浸し ※409Kcal	17 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ キング講座 音楽講座 海老といくらのちらし寿司、鶏じゃが、オクラの和え物 ※192Kcal	18 ローズ ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 ミートボールのクリーム煮、ロール玉子焼き、ブロッコリーのサラダ ※317Kcal	19 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 岸里開所 6 周年記念イベント 6 周年記念特別ランチ
20	21 菖蒲湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ アロマ鈴木の季節のハーブティ ローズティ ポークチャップ、高野豆腐の煮物、南瓜とレーズンのサラダ ※367Kcal	22 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 山口介護士の趣味講座 トリックアート きつねうどん、ゆかりごはん、炒り豆腐、杏仁フルーツ ※427Kcal	23 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 山口介護士の趣味講座 トリックアート 鶏のスタミナ焼き、じゃが芋の洋風煮、ブロッコリーの明太和え ※359Kcal	24 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ アロマ陶師の健康体操 リズム体操 魚の塩焼、大根のおかか煮、胡瓜のサラダ ※203Kcal	25 菖蒲湯 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 季節のクラフト講座 フラワーアレンジメント ビーマンの肉詰め、南瓜の煮付け、ほうれん草とカニカマのお浸し ※272Kcal	26 菖蒲湯 ★理容・美容 ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ フラット講座 音楽講座 魚の明太マヨ焼き、豚肉とごぼうの旨煮、オクラのなめたけ和え ※261Kcal
27	28 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 高島管理者の趣味講座 鉄道講座 駅弁を各種ご用意	29 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 角田介護士の教養講座 お花講座 魚のマスタード焼き、豚じゃが、菜の花のお浸し ※273Kcal	30 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 高木介護士の教養講座 漢字講座 ハヤシシチュー、たまごサラダ、フルーツ缶 ※414Kcal	31 ローズ ★オーク倶楽部体操 ★ティータイト ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 鯖の味噌煮、白菜とちくわの煮浸し、大根のゆかり和え ※224Kcal	5 月の行事ピックアップ! ★19 日 (土) は、岸里の開所 6 周年記念イベントを行います。少し豪華なお食事と、岸里初来所のボーカルアンサンブルをゲストにお招きして、おめでたいイベントに華を添えます。スタッフの 7 年目へ向けた決意表明もお聞きください。	

※第 2、4 週は季節のお風呂「菖蒲湯」。第 1、3、5 週はアロマミスト「ローズ」をお楽しみください。★理容師来所の理容・美容の日

岸里スタッフの日記より スタッフが日々の業務で心がけていること

「安全運転は当たり前、居眠りしたくなる快適運転」

送迎では安全運転は当たり前ですね。ご利用者様が居眠りするほどの静かで快適な送迎を行っているとお負っています。車の清掃はもちろんですが、車内温度や BGM などを工夫して、ご自宅の居間でくつろぐような車内空間を提供しています。そのためには送迎ルートの確認は欠かせません。大阪市内は工事が頻繁に行われますので、通行止めや悪路の場所はないか、また、ドライバー 五阿弥 修代替ルートがあるか毎日確認しています。そして、ドライバーとして運転技術や車両点検は当然ですが、自身の健康管理にも最新の注意を払っています。疲れが出ていたりすると、集中力や反射神経も鈍ってきます。ご利用者様が安全で快適にご乗車頂くためには、自分自身も健康で元気に業務することがプロのドライバーだと思っています。



5 月のお風呂

菖蒲は多くの精油成分を含んでおり、血行を促進させる作用があります。また、菖蒲の香りは気持ちをリラックスさせてくれます。

編集後記

晴れの空に舞う鯉のぼりを見るとホッとします。子供の頃はどこの町内でも見られた日本の風物詩でした。最近では住宅事情もあって、室内で飾ることが多いとか。そうすると鯉のぼりの歌の「蕩 (いらか) の波と雲の波～」という情景が説明できなくなりますね。鯉のぼりを見かけなくなったのは、高層マンションや集合住宅という都会ならではの事情もさることながら、少子化ということも一因でしょうか。蕩の波ならぬ少子化の波ということですね。

5 月のアロマミスト

ローズには鎮静作用があり、香りは気持ちを落ち着かせリラックスさせます。感性を刺激し、気分を高揚させ、幸福感をもたらします。

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】 <http://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <http://ameblo.jp/oak-club>

