

Birthday

2月のバースデーパーティ

Happy Birthday

この一年が皆様にとって、
たくさんのご幸福と、健康に
満ちた日々でありますように。

2月は6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。



K.T 様



T.T 様



N.H 様



M.K 様



Y.T 様



N.S 様

Topics

オーク倶楽部 御陵前レポート



ご見学、お試し利用受付中



採光の良いオシャレでゆったりとしたスペース。カフェを思わせるラウンジやダイニング。スポーツジムのような機能訓練スペース。アクティビティも豊富で、岸里で培ったノウハウをもとに、堺は御陵前でもワンランク上のサービスを目指します。

オーク倶楽部 御陵前スタッフ紹介

介護福祉士
小倉 久美子
常にご利用者様の
目線に立ち、持ち
前の笑顔で頑張り
ます。



看護師
橋本 美紀
健康管理はお任せ
ください。自分の父
母のように、愛情
を込めてお仕えし
ます。



Activity & Event

節分「お火焚神事」



節分はご利用者様に火焚木（ほたきぎ）に祈願文を記入して頂きました。その祈願文を玉出の生根神社にお納めしました。境内にて、神職に一本ずつ読み上げていただき、忌火にてお焚き上げしていただきました。

季節のクラフト



クラフトワークでは、ひな祭りに向けて、ひな飾りを作っていました。色紙を切って貼って、文字を書いてと、細かい手作業でしたが、かわいらしい出来上がりにご利用者様も満足された様子でした。

第三回「駅弁の旅」



2月の「駅弁の旅」は新潟と西日本の7府県の駅弁をお楽しみいただきました。狭い日本ですが地域によって素材も味付けも若干の違いがあるようです。好評の鉄道講座と共に旅行気分を味わっていただきましたよ。

バレンタイン



男性のご利用者様には、スタッフから愛情たっぷりのメッセージ入り花束色紙をプレゼントしました。少し照れくさそうされる男性陣。青春がよみがえりましたか？そして全員でチョコレートフォンデュをお楽しみいただきました。

音楽講座



今月からプロのミュージシャンでもある、黒川ボーカルコーチを迎えての音楽講座がスタート。発声練習や声を出すための表情の使い方など教わりました。普段はカラオケをされない方も、一緒に大きな声で唄っておられました。

都ホテルでお茶会



2月の外出は大阪は南の玄関、天王寺へ。都ホテルのラウンジでスイーツをいただけてきました。ご利用者様も、今が旬のイチゴのショートケーキや抹茶ムースのスイーツにご満足いただけました。

Interview

ご利用者様インタビュー

今月はオシャレで多才な Y 様にお話を伺いました。社交ダンスが趣味であった Y 様。中でもワルツが十八番だそうで、所内で音楽が流れると、「シャルウィダンス」と軽やかなステップをご披露されます。ダンスのみならず、旅行に音楽にグルメと、多趣味なことが若さの秘訣のようです。



3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) |
|---------|---|---|---|--|--|---|
| | <p>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。</p> | <p>1 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 メバルの煮付け、野菜大豆煮 胡瓜の酢の物 ※230Kcal</p> | <p>2 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 鶏のチリソース煮、肉しゅうまい、アスパラのおひたし ※372Kcal</p> | <p>3 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国の楽しい雑祭り ひな祭り講座 ちらし寿司、切干大根の煮付け、小松菜のおひたし ※254Kcal</p> | <p>4 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 坂本介護士の一筆入魂 書道講座 メンチカツ、豚肉とごぼうのうま煮、ポテトサラダ ※470Kcal</p> | <p>5 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 鯖の香味焼き、じゃが芋の鶏そぼろ煮、胡瓜のサラダ ※256Kcal</p> |
| 6 | <p>7 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 坂本介護士の一筆入魂 書道講座 豚肉のおろし煮、筍のおかか煮、菜の花のからし和え ※320Kcal</p> | <p>8 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 さんまの煮付け、大根のそぼろ煮、ごぼうのマヨサラダ ※378Kcal</p> | <p>9 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマセラピスト松井・陶國の季節のハーブティ ハーブティ「桜ほうじ茶」 牛丼、高野豆腐の煮物、オクラの明太和え ※384Kcal</p> | <p>10 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 陶國の季節のハーブティ 「桜ほうじ茶」 白身魚のトマトソースがけ、厚揚げの含め煮、卵とつぶつぶ野菜のサラダ ※349Kcal</p> | <p>11 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節のクッキング クッキング「ホワイトチョコフォンデュ」 親子蒸し、じゃが芋のたらこ炒め、アスパラの梅和え ※296Kcal</p> | <p>12 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アジの照り焼き、鶏ごぼう、ほうれん草のツナ和え ※320Kcal</p> |
| 13 | <p>14 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 季節を感じるクラフト制作 クラフトワーク「フラワーアレンジメント」 にぎり寿司食卓 寿司職人来所!</p> | <p>15 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 京風たぬきそば、厚揚げの煮物、小松菜の錦糸和え ※360Kcal</p> | <p>16 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 タラのチリソース煮、レンコンの煮物、白菜のサラダ ※248Kcal</p> | <p>17 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高島の鉄道あるあるクイズ 鉄道講座 チキンカレー南蛮、高野豆腐の煮物、アスパラの胡麻和え ※379Kcal</p> | <p>18 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 笑う門には福島来る 笑顔エクササイズ カレイのムニエル、そぼろ肉じゃが、菜の花としめじのおひたし ※239Kcal</p> | <p>19 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の漢字講座 漢字講座 肉団子の甘酢あん、だし巻き卵、明太ポテトサラダ ※380Kcal</p> |
| 20 | <p>21 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国のリズム体操 リズム体操 チキン南蛮、昆布と大豆のやわらか煮、ほうれん草わさび和え ※395Kcal</p> | <p>22 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 海老カツ、さつま芋の旨煮胡瓜サラダ ※313Kcal</p> | <p>23 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 林看護師の健康アドバイス 健康講座 豆腐野菜ハンバーグ、採れたて小松菜の旨煮、とろろ芋 ※264Kcal</p> | <p>24 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 アジの幽庵焼き、絹糸セホタテしんじょう、オクラと湯葉のぼん酢和え ※315Kcal</p> | <p>25 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 高木介護士の漢字講座 漢字講座 とんこつラーメン、海老しゅうまい、菜の花のナムル ※455Kcal</p> | <p>26 桃の湯 ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ アロマ陶国のリズム体操 リズム体操 白身魚のピカカ、大根の洋風煮、インゲンの胡麻和え ※199Kcal</p> |
| 27 | <p>28 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ ダスティンと英語で遊ぶ 英会話 鶏のさっぱり塩焼き、大根と揚げの煮物、南瓜サラダ ※402Kcal</p> | <p>29 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 笑う門には福島来る 笑顔エクササイズ カレイの煮付け、五目きんちゃく煮、白菜の柚子和え ※200Kcal</p> | <p>30 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 第4回「駅弁の旅」 駅弁または通常の食事を選択 鉄道講座 ロールキャベツ、アスパラソテー、たまごサラダ ※217Kcal</p> | <p>31 アロマミスト ★オーク倶楽部体操 ★頭の体操 ★カラオケ 黒川ボーカルコーチ指導 音楽講座 白身魚の和風あんかけ、白菜とさつま揚げの煮浸し、ほうれん草のぼん酢和え ※254Kcal</p> | <p>3月の特別行事 ■14日(月) ホワイトデーイベント! 「にぎり寿司食卓」。寿司職人が来所。その場でにぎりますよ! ■30日(水) 第4回「駅弁の旅」 今回も全国各地の有名駅弁をお楽しみ頂きます。</p> | |

※毎月 第2、4週は季節のお風呂。第1、3、5週はアロマミストをお楽しみください。

3月のアロマミスト



[ユーカリの香り] (ユーカリ、マートル、レモン) 鼻に抜ける爽やかな香りです。清潔感のある香りで、空気を浄化。花粉症の予防に役立ってくれます。

3月の健康一口メモ



疲れがとれない…。そんな状態が続くのは代謝が落ちているかも知れません。ふくらはぎには代謝に効くツボが集まっていますので、もんだり入浴時に温めたりすることで、代謝アップにつながります。

3月のお風呂



春を告げる桃の香りの入浴剤です。桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり健やかに潤います。また、桃の葉にはタンニンなど消炎・解熱に有効な成分も含まれています。

編集後記

大阪の3月は春場所。市内のあちこちで関取を見かけます。先場所は10年ぶりの日本人力士の優勝で盛り上がりました。次は日本人横綱の誕生が楽しみです。国技の相撲は「心技体」と言われます。体力や技術で勝ち続けても、その勝ち方が「人の道」つまり「心」があるかどうか問われているようです。介護事業も同じですね。建物が良くても、介護の技術が優れていても、やはり最後は介護する人の「心」が大切だと思っています。御陵前に新しい施設もでき、スタッフ一同「心技体」で頑張ります。



介護事業課長 木村

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>

