

Oak Club Report

Happy Birthday

2024年3月にお誕生日を迎えられた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



A.I 様



H.S 様



T.N 様



T.M 様



Y.Y 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 日帰り旅行 日本海カニツアー

オーク倶楽部では「旬のものを現地で美味しく食べよう」という企画を、年間を通して行っています。すっかり恒例になった冬の味覚の王様、日本海の新鮮なズワイガニを食べるツアーです。カニ刺しに焼きガニ、最後は雑炊まであって大満足でした。やはり本場で食べるカニは格別なようで、普段食の細いご利用者様もたくさん召し上がっていました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ クッキング

求肥を使ってフルーツ大福作りに挑戦しました。こし餡で苺を包み、その後、柔らかい求肥でそっと包み込みました。苺を使うことで春を感じるおやつができあがりました。



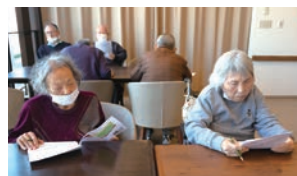
■ 大人の写字

「夏目漱石」を題材に、3月の俳句を紹介しました。生い立ちを知ることで、どの様な状況で俳句を作ったのかを考えながら、一句を書いてくださいました。筆ペンで書く機会が減っていることから、ペン先の強さ加減が難しく真剣な表情で書き上げていました。指先の運動や集中力の向上に繋がりました。



■ 四季のお茶

点てて飲んでも、ラテにしても美味しい抹茶について様々な効能や効果をご紹介しました。肥満予防・アンチエイジング・リラクゼーション効果・認知症予防・美肌・虫歯予防などたくさんの効能がある抹茶で気軽に健康を取り入れることができます。抹茶ラテに合うおやつと一緒に風味を楽しまれました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



令和6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 ★☎🎵 西岡介護士の ピアノと歌う 花 豚とキャベツのみそ炒め 南瓜の煮物 枝豆のふんわり天 味噌汁 404kcal	2 ペパーミント ★☎🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア 春野菜の雑学 シーフードクリームシ チュー、金平ごぼう、 胡瓜のなめたけ和え、 漬物 281kcal	3 ペパーミント ★☎🎵 御陵前介護士の トレーシングピクチャー スクラッチアート きつねうどん ささみの磯辺フライ 小松菜のお浸し 472kcal	4 ペパーミント ★☎🎵 西岡介護士の ピアノと歌う 花 桜ちらし、めばるの煮付、 付け合せ(花型人参)、 菜の花とあさりの炒め物 ゼリー、味噌汁 304kcal	5 ペパーミント ★☎🎵 野村看護師の 健康セミナー 足のトラブル メンチカツ、付け合せ(ポ イルキャベツ)、ピーマン の金平、さつま芋の甘煮、 味噌汁 456kcal	6 ペパーミント ★☎🎵 御陵前介護士の 折形 小物入れ 親子丼、大豆煮、 ブロッコリーの和え物、 ぜんまいの炒め煮、 漬物、味噌汁 311kcal
7	8 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 折形 小物入れ 鯖の味噌煮、 付け合せ(うぐいす豆)、 高野の含め煮、ヒジキ煮、 味噌汁 342kcal	9 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 ダーズリン 醤油ラーメン、 ぎょうざ、 からし菜の炒め物、 漬物 309kcal	10 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 ダーズリン シーフードカレー、 コーンフライ、 チンゲン菜のおかか和え、 266kcal	11 桜の湯 ★☎🎵 野村看護師の 健康セミナー 足のトラブル 酢豚、 花型豆腐の煮付、 ブロッコリーの和え物、 漬物、味噌汁 375kcal	12 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の トレーシングピクチャー 絵手紙 鶏と厚揚げのオイスター 煮、カリフラワーの煮付、 ほうれん草の菜種和え、 中華スープ 272kcal	13 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の トレーシングピクチャー 絵手紙 豆腐ハンバーグきのこ ソース、白菜の中華煮、 ピーマンの金平、 茄子の煮浸し、漬物 305kcal
14	15 ペパーミント ★☎🎵 御陵前介護士の トレーシングピクチャー スクラッチアート すき焼風煮、 南瓜の煮物、 胡瓜のなめたけ和え、 味噌汁 286kcal	16 ペパーミント ☎★☎🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 春歌特集 豚の生姜焼き、 ヒジキ煮、 枝豆のふんわり天、 漬物、味噌汁 303kcal	17 ペパーミント ★☎🎵 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡講師 鶏の唐揚げおろしソース、 からし菜の炒め物、 冬瓜の煮付、 味噌汁 445kcal	18 ペパーミント ★☎🎵 御陵前介護士の 大人の写字 4月の俳句 けんちんそば、 かぼちゃコロッケ、 カリフラワーの煮付、 漬物 378kcal	19 ペパーミント ★☎🎵 御陵前介護士の 大人の写字 4月の俳句 緑茶ごはん、サモフライ、 付け合せ(スナップエンドウ)、 春 菊とツナのポン酢和え、ゼ リー、あさりの気巡りスープ 367kcal	20 ペパーミント ★☎🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ペパーミント 豆腐のあんかけ、カニとウ イナのガーリック、ブロッコ リーの和え物、麩のだし煮、 漬物、味噌汁 327kcal
21	22 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 春歌特集 オムレツデミソース、 高野の含め煮、 えんどうの炒め煮、 コンソメスープ 291kcal	23 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ペパーミント 白身魚のチリソース、 ほうれん草のお浸し、 ヒジキ煮、漬物 中華スープ 231kcal	24 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の クッキング 桜色うぐいす餅 鶏入り筑前煮、 茄子の煮浸し、 チンゲン菜のおかか和え、 味噌汁 340kcal	25 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の クッキング 桜色うぐいす餅 きつねうどん、 ささみの磯辺フライ、 いんげんとツナの炒め物、 漬物 451kcal	26 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の クラフト ビーズボールペン 赤魚の煮付、付け合せ (筍煮)、大豆煮、小松菜 のごま和え、味噌汁 211kcal	27 桜の湯 ★☎🎵 御陵前介護士の クラフト ビーズボールペン 肉じゃが、 オムレツ、 胡瓜のなめたけ和え。 麩のだし煮、漬物 318kcal
28	29 ペパーミント 昭和の日 ★☎🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア 春野菜の雑学 とろろ昆布そば、 ぎょうざ、 からし菜の炒め物、 312kcal	30 ペパーミント ★☎🎵 御陵前介護士の マンスリーflower 4月の花 鯖の味噌煮、付け合せ(う ぐいす豆)、切干大根の煮 付、えんどうの炒め物、 漬物、味噌汁 332kcal	記号の見方 ★ 体操・機能訓練 ☎ ティータイム 🎵 カラオケ ☎ 理容師来所の日	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。	4月の行事ピックアップ! 4/17(水) 社交ダンス 花岡講師をお招きします。 音楽に合わせて 基本ステップを学びましょう。	
4月のお風呂  桜の湯 桜の湯には、桜の 樹皮を煮出した成 分が入っています。 湿疹、打身などの 炎症を抑える働き があります。		4月のアロマミスト  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。		編集部コラム  花祭りとは、お釈迦様のお誕生日を祝う行 事であり、お釈迦様の誕生日である4月8日 前後に行われることが多く、仏教において 唯一といえるほど珍しいお祭りです。また 仏教の行事とは別に、花を愛するため開 催される花祭りもあります。花を目的にレ ジャーへ出かけてみるのも楽しそうです。		

※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。

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>

