

平成31年1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 元旦	2	3	4 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 新年行事 鏡開き&大喜利大会 正月講座 新春特別弁当	5 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の 正月講座 お正月クイズ 紅白にゆめん、わかめ ご飯、しんじょ、フルー ツ缶 562Kcal
		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。				
6	7 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の 季節のお茶講座 大福茶 ミートローフ、白菜とベーコンのクリーム煮、オクラのツナ和え 379kcal	8 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の チェアヨガ 太陽礼拝のポーズ 鶏のからあげ、豆腐の和風あん、ポテトサラダ 477kcal	9 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 絵の得意なスタッフによる 絵手紙講座 題材は「富士山、鯛、だるま」など きつねうどん、白菜のお浸し、フルーツ缶 338kcal	10 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 住吉大社へ初詣 ピーマンの肉詰め、大根の洋風煮、もずくの酢の物 219kcal	11 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 岡本介護士の 季節の文香 ゆず 魚のマスタード焼き、きんぴらごぼう、ほうれん草のポン酢和え 264kcal	12 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の 思い出ノート 自分史を作る カレーライス、キャベツとベーコンのサラダ、フルーツ缶 319kcal
13	14 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ お茶好きスタッフによる 季節のハーブティ講座 ジンジャー メンチカツ、れんこんの煮物、ほうれん草の錦糸和え 327kcal	15 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 理美容 赤魚の野菜あんかけ、茄子の煮浸し、キャベツの和え物 227kcal	16 ゆずの香り ★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 涙そうそう 鶏肉の生姜焼き、絹寄せしんじょう、胡瓜の酢の物 416kcal	17 ゆずの香り ★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 胃の仕組みと働き おでん盛り合わせ、カニしゅうまい、春雨サラダ 333kcal	18 ゆずの香り ★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 白玉ぜんざい ホイコーロー、南瓜の煮付、菜の花のおひたし 275kcal	19 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 豚肉のうま煮、野菜大豆煮、オクラの和え物 261kcal
20	21 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 黒川ボーカルコーチの 音楽講座 練習曲「一月一日」 サーモンフライ、大根と油揚げの煮物、南瓜サラダ 357kcal	22 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 御陵前ダンス部指導 社交ダンス 座ってできるダンス 卵の野菜あんかけ、ひじき煮、オクラの胡瓜和え 234kcal	23 梅の湯 ★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 胃の仕組みと働き 肉豆腐、れんこん鰻頭、菜の花とかまぼこのおひたし 238kcal	24 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 村上アロマセラピストの セルフセラピー アニマルセラピー しゅうまいの野菜あんかけ、茄子と揚げの煮物、胡瓜のサラダ 326kcal	25 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の 季節のお茶講座 大福茶 魚の照り焼き、豚肉とごぼうのうま煮、インゲンの錦糸和え 232kcal	26 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 岡本介護士の 季節の文香 ゆず 肉団子、高野豆腐の煮物、ポテトサラダ 464kcal
27	28 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 花好きのスタッフによる 季節のクラフト フラワーアレンジメント 鯖の味噌煮、白菜と厚揚げの煮物、菜の花のおひたし 240kcal	29 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 塩ラーメン、さっぱりなます、杏仁フルーツ 302kcal	30 ゆずの香り ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 佐川介護士の 思い出ノート 自分史を作る カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツヨーグルト 411kcal	31 ゆずの香り ★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 涙そうそう 豚肉の旨塩炒め、カニ棒玉子焼き、梅和え 274kcal	1月の行事ピックアップ！ ●4日(金)の新年行事は、鏡開き、甘酒で乾杯、新春大喜利大会を開催。 ●10日(木)は住吉大社へ初詣。昼食は吉祥殿で懷石料理を召し上がりください。	

※第2、4週は季節のお風呂「梅の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ゆず」をお楽しみください。 🧑‍🎨理美容は理容師来所の日

1月のお風呂	1月のアロマミスト	編集部コラム
 梅の湯 「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香りの入浴剤です。肌のキメを整え、リフレッシュ効果があると言われています。	 ゆず ゆずは血行促進作用があり、疲労回復にも効果的で、免疫活性や自律神経のバランスを整えたりもしてくれます。	 今年の干支は猪。「猪も7代目には豕(豚)になる」という諺があります。年月が経つと変化していく意味のようです。野獣も飼慣らして家畜にするイメージでしょうか。人間に置き換えると、良い指導者に恵まれ、努力して偉業を成し遂げる。スポーツなら金メダルで、学問ならノーベル賞でしょうか。そんな凄い偉業は無理としても、私たちも地道に頑張り、昨年に増して良いサービスをご提供します。今年のオーク倶楽部の進化にご期待ください。

Oak Club Report

ご利用者とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 御陵前レポート」

Goryomae

2019年 1月

平成31年1月1日 (通巻35号)

今月の内容

誕生日のご利用者様ご紹介
御陵前写真アルバム
アクティビティ・イベント紹介
ご利用者様インタビュー
行事予定、昼食メニュー紹介

元気なご利用者様を表紙でご紹介する、御陵前「元氣印」
今月は明るい笑顔のK・T様。



Happy Birthday

2018 年 12 月は 8 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。



I.T 様



O.H 様



K.T 様



S.M 様



H.S 様



H.K 様



M.K 様



M.M 様

オーク倶楽部 御陵前写真アルバム (2018 年 12 月の記録)



Event

御陵前のイベント紹介

クリスマスソングと第九合唱の日曜ランチショー開催



オーク倶楽部恒例のランチショーを開催。昼食は人気レストラン帝塚山 Genji から、特製のランチボックスをお取り寄せ。和洋折衷の凝った料理に皆様満足いただけたと様子でした。そしてランチの後は抜群の声量とハーモニーのボーカルグループ「カンティアーモ」様の合唱をお楽しみいただきました。礼服装姿のスタッフも様になってましたよ。

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

季節のクラフト講座



クリスマスちりめんリース作りに挑戦。指先を使うことで神経が、配色を考えることで右脳が活性化されます。完成させることで集中力と意欲も高まりますよ。

季節のクッキング講座



エアーチーズケーキを作りました。生クリームの泡立てがポイント。カクテルグラスに盛り付け出来上がり！甘さ控えめでみなさん満足のご様子でした。

絵手紙講座



今回はシクラメンやみかんなど冬のモチーフを描きました。少し明るめの色を重ねて深みを出すのがポイントです。何度が塗り重ねていくと瑞々しい絵が完成しました。

西岡介護士の音楽講座



懐かしい曲を聴いたり歌ったりして音楽を愉しむことは、脳を活性化させるばかりではなく、気持ちを落ち着かせるリラクゼーション効果もありますよ。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
K.T 様

洋服のセンスの良いK様ですが、今回は着物で撮影にに応じていただきました。やはり、着こなしが見事です。

Q. ご趣味は何ですか？

A. お友達と美味しいものを食べに行ったり、おしゃべりすることです。

Q. 元気の秘訣を教えてください

A. 自宅でも軽く運動をしています。趣味と重なりますが、お友達とお出かけすることで生き生きできます。

Q. オーク倶楽部での楽しみは何ですか？

A. 色々な行事やアクティビティがあり、来るときに新鮮です。それに本格的なイベントもあり楽しく通うことができますよ。

Q. ファッションのポイントは？

A. 季節によって色や柄を合わせるコーディネートが心がけています。

Topics 2/17 は日本海カニツアーを開催

オーク倶楽部恒例のカニツアーを開催します

冬の味覚の王様は何と言ってもカニ！オーク倶楽部ではもうすっかり恒例の、日本海は天橋立へ新鮮なカニを堪能するツアーを開催いたします。カニは現地で食べるのが一番！詳しくはポスターでご案内しますので奮ってご参加ください。



●場 所：天橋立ホテル
●開催日：2月17日(日)
※参加締切は1月31日(木)