

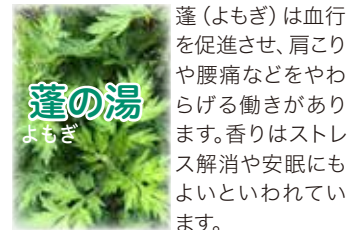
平成31年2月の行事 & 昼食カレンダー

※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)
 ホ～ホケキョ!				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。		
1 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 湯面看護師の 脳トレ講座 記憶クイズ 鮭の塩焼、茄子と揚げの煮物、菜の花の胡麻和え 240Kcal		2 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士の教養講座 節分講座 節分クイズ 松風焼き、れんこんの煮物、ほうれん草のお浸し 260Kcal				
3	4 蓬の湯 ★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「北国の春」 鯖の生姜煮、れんこん鰹頭、インゲンと竹輪のからし和え 261Kcal	5 蓬の湯 ★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の 絵手紙講座 題材は「節分・水仙・雪うさぎ」 牛肉のうま煮、高野豆腐の煮物、菜の花の錦糸和え 338Kcal	6 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 半生を振り返り脳を活性化 思い出ノート 自分史づくり 昆布うどん、ほうれん草のわさび和え、フルーツ缶 288Kcal	7 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ タンドリーチン、大根の煮物、胡瓜の和え物 340Kcal	8 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 角田介護士の教養講座 お花講座 日本原産の花 ほっけの塩焼、豆腐の野菜あん、白菜サラダ 298Kcal	9 蓬の湯 ★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 黒豆茶 肉団子の甘酢あん、ロール玉子焼き、オクラの胡麻和え 357Kcal
10	11 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ好き介護士の 季節の文香 ティーツリー ブルコギ風、しんじょう、小松菜の錦糸和え 326Kcal	12 ティーツリー ★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「北国の春」 千草焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、キャベツのサラダ 309Kcal	13 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 湯面看護師の 脳トレ講座 記憶クイズ 鶏肉の生姜焼き、ひじき煮、ほうれん草のお浸し 356Kcal	14 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士が心を込めて バレンタイン講座 バレンタインの豆知識 鯖の塩焼、がんも煮付、菜の花のからし和え 298Kcal	15 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 理美容 介護士の 脳トレ講座 ことわざクイズ チキンカレー、野菜サラダ、フルーツ缶 357Kcal	16 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 理美容 角田介護士の教養講座 お花講座 日本原産の花 チキン南蛮、白菜とベーコンのクリーム煮、南瓜とレーズンのサラダ 480Kcal
17 天橋立カニツア	18 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 理美容 半生を振り返り脳を活性化 思い出ノート 自分史づくり 牛肉のうま煮、やわらかたこ焼き、ほうれん草のお浸し 302Kcal	19 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 理美容 林看護師の 健康講座 血糖値と糖尿 魚の幽庵焼き、絹寄せしんじょう、菜の花のお浸し 354Kcal	20 蓬の湯 ★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 バレンタイン簡単なお菓子串 そぼろ丼、昆布と大豆のやわらか煮、インゲンの胡麻和え 354Kcal	21 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 豆腐の中華煮、なめらか大学芋、ナムル 247Kcal	22 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 工芸の得意なスタッフによる 季節のクラフト パワーストーンプレスレット とんこつラーメン、オクラのおかか和え、リンゴのコンポート 358Kcal	23 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ タラの野菜あんかけ、れんこんの煮物、胡瓜サラダ 177Kcal
24	25 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 林看護師の 健康講座 血糖値と糖尿 鶏肉の照り焼き、切干大根の煮付、さつま芋サラダ 500Kcal	26 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ好き介護士の 季節の文香 ティーツリー カレーライス、白菜サラダ、杏仁フルーツ 385Kcal	27 ティーツリー ★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「北国の春」 鯖の味噌煮、長芋の煮物、ほうれん草の生姜醤油和え 249Kcal	28 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 介護士の 脳トレ講座 ことわざクイズ カニ玉、長芋と豚肉のオイスターソース炒、胡瓜のナムル 329Kcal	2月の行事ピックアップ! ●14日(木)はバレンタイン。岸里のスタッフがどんなバレンタインを演出するか、殿方はお楽しみに。 ●17日(日)は恒例の日本海カンツァー開催。とれたてのズワイガニを堪能してください。	

※第2、4週は季節のお風呂「蓬の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ティーツリー」をお楽しみください。■理美容は理容師来所の日

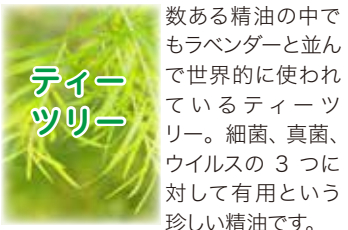
2月のお風呂



蓬の湯
よもぎ

蓬(よもぎ)は血行を促進させ、肩こりや腰痛などをやわらげる働きがあります。香りはストレス解消や安眠にもよいといわれています。

2月のアロマミスト



ティーツリー

数ある精油の中でもラベンダーと並んで世界的に使われているティーツリー。細菌、真菌、ウィルスの3つに対して有用という珍しい精油です。

編集部コラム

早いものでもう2月。好きな月アンケートで、2月は断トツで最下位らしいですよ。寒いだけで派手な行事もないからでしょうか。日数も短く定期券が損した気分になるからでしょうか。そんな時は恵方巻で願掛けして、バレンタインでワクワクしてください。そして冬はカニ、クエ、ブリ、フグと海の幸が豊富でおいしい時期です。人気の無い寒い2月ですが、グルメで楽しく乗り切ってくださいね。



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】<https://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】<https://ameblo.jp/oak-club>



Oak Club Report

ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 岸里レポート」 Kishinosato

2019年
2月

平成31年2月1日
(通巻77号)

今月の内容

誕生日のご利用者様ご紹介
岸里写真アルバム
ご利用者様インタビュー
アクティビティ・イベント紹介
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、岸里「元氣印」
今月は運動に熱心なK・S様

Happy Birthday

2019 年 1 月は 9 名のご利用者様の
パ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。



K.J 様



K.M 様



K.Y 様



S.E 様



T.K 様



T.S 様



F.T 様



Y.Y 様



W.C 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム (2019 年 1 月の記録)



Event

岸里のイベント紹介

2019 年新春行事は恒例の鏡開きでスタート



2019 年の初日は恒例の新春行事を開催。**イノ**シシ年の今年は、介護業界の**イノ**ベーションとなるような施設運営を目指します！と、管理者が力強く挨拶。そしてスタッフ大喜利大会では謎かけで会場は大爆笑。皆様の肺も腹筋も鍛えられたそうですね。運を開く鏡開きと甘酒で乾杯のあとは、オーク倶楽部恒例の大坂締で締めくくりました。

住吉大社へ初詣



初詣は「すみよっさん」で大阪では親しまれている住吉大社へ行ってきました。1,800 年の歴史のある境内の拝殿で、祝詞が響き渡るなか神妙な面持ちでご祈祷を受けられました。ご利用者様も無病息災と家内安全をなど、思いおもいにご祈願された様子。そして境内にある結婚式でも有名な吉祥殿で縁起の良い正月会席を楽しめました。

Activity

岸里のアクティビティ紹介

フラワーアレンジメント講座



大人気のフラワーアレンジメント講座。ご利用者様には生け花の経験者も多く、スタッフがあれこれ言うまでもなく見事な出来栄です。配色やバランスに加えて、お花に込めたメッセージをも感じる作品になりました

プロのダンサーが指導の社交ダンス



今年からレギュラー講座になった社交ダンス。花岡ダンサーの指導で軽快なステップも踏めるようになってきました。今はまだ基本の練習ですが、練習を重ねて、いつかダンスパーティーでも開催できるといいですね。

プロ歌手が教える音楽講座



大好評の黒川ボイストレーナーの音楽講座、まずは発声練習からスタート。歌う姿勢、呼吸法、口の動きなど、基本練習でウォーミングアップ。そして課題曲を感情を込めながら大きな声で歌われていました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
K.S 様

読書が趣味で無類の犬好きだという K 様。気さくな語り口はさすが元売人。

Q. 仕事は何をされていましたか？

A. 百貨店でカバンの販売をしていました。

Q. ご趣味はなんですか？

A. 愛犬の散歩が趣味であり日課ですね。毎日 40 分ほど歩いていますよ。それと、家でのんびり読書するのが楽しみです。

Q. 元気の秘訣を教えてください？

A. 大したことはしてないけど、一つは足をしっかり鍛えることですね。オーク倶楽部ではエアロバイクでしっかり運動する。もう一つは愛犬の散歩で毎日歩くことくらいでしょうか。

Topics

オーク倶楽部の姉妹施設誕生

オーク倶楽部 林寺が生野区に今春オープンします！

デイサービス オーク倶楽部の姉妹施設が、大阪市生野区の林寺に今春オープンします。既設の岸里、堺市の御陵前ともどもよろしく願いいたします。施設間交流も行い、3 施設それぞれの地域性を活かしたアクティビティやイベントを開催し、親睦も深めてまいります。

