

平成 31 年 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	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
3 月の行事ピックアップ! ●6 日 (水)・7 日 (木) の思い出ノート講座は、1950 年代～70 年代の映像をご覧いただきながらご自身の半生を振り返っていただきます。 ●22 日 (金) のジャズ講座は「ビッグバンド」の特集をお楽しみいただきます。				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 ローズマリー ★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 四季の歌 トンカツ、筑前煮、ブロッコリーの胡麻和え 317Kcal	2 ローズマリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の ひな祭り講座 ひな祭りの由来 鮭の塩焼き、鶏ごぼう、ポテトサラダ 343Kcal
3 ★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 耳について知ろう 豚肉の生姜焼き、うの花煮、小松菜のおひたし 338Kcal	4 桃の湯 ★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 半生を振り返り、自分史を作る オムレツ、大根と油揚げの煮物、菜の花のからし和え 250Kcal	5 桃の湯 ★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 半生を振り返り、自分史を作る 魚のもろ味噌焼き、豚肉と厚揚げの煮物、インゲンの和え物 273Kcal	6 桃の湯 ★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 半生を振り返り、自分史を作る きつねうどん、オクラのおかか和え、フルーツ缶 339Kcal	7 桃の湯 ★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 半生を振り返り、自分史を作る 鶏のからあげ、ひじき煮、マカロニサラダ 416Kcal	8 桃の湯 ★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 驚のポーズ 鶏のからあげ、ひじき煮、マカロニサラダ 416Kcal	9 桃の湯 ★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 ツボ講座 鮭の照り焼き、じゃがいものきんぴら、ほうれん草の白和え 338Kcal
10 ★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 ローズマリー 白身魚フライ、信田巻き、さっぱりなます 308Kcal	11 ローズマリー ★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 ローズマリー 豚肉のうま煮、南瓜の煮付、スパゲティサラダ 410Kcal	12 ローズマリー ★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 耳について知ろう 千草焼き、じゃが芋の洋風煮、菜の花としめじのおひたし 226Kcal	13 ローズマリー ★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 ごほう茶 魚の野菜あんかけ、長芋の煮物、胡瓜の酢の物 254Kcal	14 ローズマリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岡本・西岡介護士の 音楽鑑賞会 ホワイトデー特集 しらすと鮭の彩り丼、豚じゃが、フルーツ缶 233Kcal	15 ローズマリー ★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 ツボ講座 和風きのこハンバーグ、たけのこのおかか煮、オクラの胡麻和え 337Kcal	16 ローズマリー ★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 四季の歌 鶏のさっぱり塩焼き、がんもの煮物、柚子なます 378Kcal
17 ★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 たこ焼き器で簡単キッシュ 魚のタルタルソース、じゃが芋の鶏そぼろ煮、インゲンのお浸し 259Kcal	18 桃の湯 ★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 たこ焼き器で簡単キッシュ カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶 325Kcal	19 桃の湯 ★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 たこ焼き器で簡単キッシュ 八宝菜、なめらか大学芋、胡瓜のナムル 217Kcal	20 桃の湯 ★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 どこかで春が 味噌ラーメン、菜の花の胡麻和え、杏仁フルーツ 377Kcal	21 桃の湯 ★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 カレイの山椒焼き、煮物、ほうれん草のお浸し 178Kcal	22 桃の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の ジャズ講座 ビッグバンド特集 魚のさっぱり塩焼き、がんもの煮物、柚子なます 378Kcal	23 桃の湯 ★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 ごほう茶 鶏のさっぱり塩焼き、がんもの煮物、柚子なます 378Kcal
24 ★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 菜の花・ひな祭り 魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal	25 ローズマリー ★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 ローズマリー やわらか豆腐ハンバーグ、ササミとブロッコリーの炒め物、白菜の和風サラダ 228Kcal	26 ローズマリー ★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 ローズマリー 豚肉の旨塩炒め、焼きナス、スパゲティサラダ 364Kcal	27 ローズマリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ お茶好きスタッフの ハーブティ講座 エルダーフラワー 鮭の西京焼き、白菜と厚揚げの煮物、とろろ 243Kcal	28 ローズマリー ★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 お花のコースター オムレツ、ほうれん草ハムソテー、さつま芋サラダ 393Kcal	29 ローズマリー ★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 お花のコースター かき揚げ丼、里芋鶏そぼろ煮、デザート 279Kcal	30 ローズマリー ★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 お花のコースター かき揚げ丼、里芋鶏そぼろ煮、デザート 279Kcal
31 ★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 菜の花・ひな祭り 魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal	31 ★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 菜の花・ひな祭り 魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal	31 ★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 菜の花・ひな祭り 魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal	31 ★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 菜の花・ひな祭り 魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal	31 ★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 菜の花・ひな祭り 魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal	31 ★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 菜の花・ひな祭り 魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal	31 ★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 菜の花・ひな祭り 魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal

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

3 月のお風呂

桃の湯
 春を告げる桃の香りの入浴剤。桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり潤います。また、桃の葉には消炎・解熱にも有効な成分も含まれています。

3 月のアロマミスト

ローズマリー
 ローズマリーは気分の落ち込みを奮い立たせて心を元気にするといわれています。集中力を高め、やる気や自信を取り戻せるかもしれません。

編集部コラム

3 月は卒業シーズンですね。あちこちで卒業式の合唱が聞こえてきます。さて、皆様は卒業ソングとして思い浮かぶ曲は何ですか？と聞くと、世代を問わず第 1 位は「仰げば尊し」、次に「蛍の光」だそうです。面白いことに第 3 位は世代で異なり、「贈る言葉」と答えるのは 40 代 50 代の方、「旅立ちの日に」と答えた方は 20 代 30 代だそうです。明治に発表された「仰げば尊し」が今もなお人気なのは、曲を聞けばわかりそうな気がしますね。きっと元号が代わっても歌い継がれるでしょう。



Oak Club Report

Goryomae

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」

2019 年
3 月

平成 31 年 3 月 1 日
(通巻 37 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」
 今月は素敵な笑顔の Y・T 様。

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>





Event

オーク倶楽部御陵前 3 周年イベント開催！



オーク倶楽部御陵前は「ジャズが流れるティータイム」としてお楽しみいただいています。そこで3周年記念のイベントでは、ジャズシンガーの南ルミコ様をお招きして、素晴らしい演奏と心に響く歌声をご披露いただきました。ジャズの名曲から、ジャズ風にアレンジした歌謡曲まで、圧巻の音量と魂の歌声で皆様を魅了されました。

日本海の新橋立で新鮮なカニをいただきました



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、年間を通して行なっています。2月はまだすっかり恒例の冬の味覚の王様、日本海の新橋立ズワイガニを食べるツアーです。カニ刺に焼きガニ、最後は雑炊まであって大満足。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完食されていましたよ。

Activity

西岡介護士の音楽講座



好評の西岡介護士の音楽講座。今回はアメリカ民謡の「峠の我が家」を練習しました。曲を練習するうちに、アメリカの広大な景色を想像されている様子でした。

季節のクッキング講座



今回はバレンタインにちなんだスイーツを作りました。義理チョコをあげるのもいいですが、今回は自分へのプレゼント！とても美味しいご褒美ですね。

JAZZ が好きになる講座



弊所の3周年イベントではジャズシンガーをゲストにお招きしました。皆さんも一緒にスイングできるように、ジャズの名曲を中心に勉強しました。

社交ダンス講座



花岡先生のダンスレッスン。ポイントは恥ずかしがらず、思いきってステップを踏むことです。手振りもダイナミックに、皆さん社交ダンスを楽しまれてますよ。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
Y.T 様
カラオケやダンスが趣味で、運動や機能訓練も積極的に参加される遊佐様。

Q. ご趣味は何ですか？
A. 歌うことが大好きで、木曽路の女や川の流れるようにはカラオケでも歌います。
Q. 弊所に来られて何か変化はありますか？
A. 以前は関東に住んでいました。堺に来てオーク倶楽部で大阪の面白いお友達がたくさんできました。
Q. オーク倶楽部での楽しみはなんですか？
A. 音楽イベントはとても楽しみです。生で聞ける歌手の歌声にシビれています。(笑)
Q. これからやりたいことは何ですか？
A. 健康で過ごしてお友達と旅行に行きたいです。
Y 様ありがとうございました。

Topics

姉妹施設が林寺にできました

オーク倶楽部 林寺がオープン！
オーク倶楽部では、岸里、御陵前につづき、3番目の施設が大阪市生野区の林寺にオープンしました。施設のコンセプトは同じ「大人の社交場」で、たくさんの出会いと健康と笑顔をお届けします。



大阪市生野区林寺 3丁目 15-24
TEL.06-6712-7555