

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)・9日(土)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。 ●20日(水)は、藤本流師範来所。日本の伝統芸術の三味線と民謡の講座が開催されます。				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	2
					ローズマリー	ローズマリー
					★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ
					介護士の文化講座 ひな祭りについて ひな祭りの歴史、由来、京都&地方	
					トンカツ、筑前煮、ブロッコリーの胡麻和え 317Kcal	鮭の塩焼き、鶏ごぼう、ポテトサラダ 343Kcal
3	4	5	6	7	8	9
	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯
	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ
	介護士の 教養講座 ことわざ	林看護師の 健康講座 花粉症対策	半生を振り返り脳を活性化 思い出ノート 自分史づくり	黒川ボーカルコーチの 音楽講座 どこかで春が	湯面看護師の 脳トレ講座 記憶クイズ	半生を振り返り脳を活性化 思い出ノート 自分史づくり
	豚肉の生姜焼き、うの花煮、小松菜のおひたし 338Kcal	オムレツ、大根と油揚げの煮物、菜の花のからし和え 250Kcal	魚のもろ味噌焼き、豚肉と厚揚げの煮物、インゲンとの和え物 273Kcal	きつねうどん、オクラのおかか和え、フルーツ缶 339Kcal	鶏のからあげ、ひじき煮、マカロニサラダ 416Kcal	鱈の照り焼き、じゃがいものきんぴら、ほうれん草の白和え 338Kcal
10	11	12	13	14	15	16
	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー
	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★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 漢字クイズ	角田介護士の教養講座 お花講座 春の花	林看護師の 健康講座 花粉症対策	介護士の文化講座 ホワイトデー講座 ホワイトデーの歴史	黒川ボーカルコーチの 音楽講座 どこかで春が	介護士の 脳トレ講座 ことわざクイズ
	白身魚フライ、信田巻き、さっぱりなます 308Kcal	豚肉のうま煮、南瓜の煮付、スパゲティサラダ 410Kcal	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	魚の野菜あんかけ、長芋の煮物、胡瓜の酢の物 254Kcal	しらすと鮭の彩り丼、豚じゃが、フルーツ缶 233Kcal	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
17	18	19	20	21	22	23
	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯	桃の湯
	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ
	プロのダンサーが指導 社交ダンス 座ってできるダンス	湯面看護師の 脳トレ講座 記憶クイズ	藤本流師範来所 民謡・三味線 祇園小唄など	絵の得意なスタッフの 絵手紙講座 菜の花・ひな祭り	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	
	鶏のさっぱり塩焼き、がんもの煮物、柚子なます 378Kcal	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	カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶 325Kcal	八宝菜、なめらか大学芋、胡瓜のナムル 217Kcal	味噌ラーメン、菜の花の胡麻和え、杏仁フルーツ 377Kcal	カレイの山椒焼き、煮物、ほうれん草のお浸し 178Kcal
24	25	26	27	28	29	30
	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー
	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ	★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	角田介護士の教養講座 お花講座 春の花	アロマ嶋田の 季節の文香 ローズマリー	絵の得意なスタッフの 絵手紙講座 菜の花・ひな祭り	黒川ボーカルコーチの 音楽講座 どこかで春が	
	魚のマヨネーズ焼き、大根の洋風煮、小松菜のおひたし 267Kcal	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	豚肉の旨塩炒め、焼きナス、スパゲティサラダ 364Kcal	鱈の西京焼き、白菜と厚揚げの煮物、とろろ 243Kcal	オムレツ、ほうれん草ハムソテー、さつま芋サラダ 393Kcal	かき揚げ丼、里芋鶏そぼろ煮、デザート 279Kcal
31						

※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	3月のアロマミスト	編集部コラム
 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。	 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。	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。 

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
3月

平成31年3月1日
(通巻78号)

元気なご利用者様を表紙でご紹介する、岸里「元氣印」
今月は生け花の達人のM・I様

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

Happy Birthday

2019年2月は17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.F 様



U.M 様



O.T 様



O.R 様



G.N 様



N.S 様



N.H 様



T.T 様



N.Y 様



Y.A 様



Y.K 様



H.K 様



H.M 様



H.S 様



M.I 様



Y.T 様



Y.K 様

オーク倶楽部 岸里写真アルバム

(2019年2月の記録)



Event

岸里のイベント紹介

天橋立カニツアー



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、日本海の新鮮な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

岸里のアクティビティ紹介

思い出ノート講座



今回から昔のニュース映像を上映して思い出を辿る講座にグレードアップしました。昭和の街並みや三種の神器が映ると「あれ持っていた」と、歓声があがってましたよ。

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。

季節のクラフト講座



今回はパワーストーンプレスレッドに挑戦。小さな穴にゴムを通すのには集中力が必要です。完成作品に皆様も大満足！きっと運氣も上がりそうですね。

絵手紙講座



絵を描くのは感性を刺激して脳の活性化にも繋がります。絵手紙として出す人をイメージしながら、バランス色合いなど細部まで気を使い完成されました。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
M.I 様

生け花やフラワーアレンジメントが趣味の M 様。趣味というよりプロの腕前ですね

Q. ご商売をされていたんですね？

A. 婦人服の小売りや寸法直しをしています。今でも週に一回は店を開けます。

Q. 今の楽しみは何ですか？

A. 旅行へ行くのが楽しみです。娘や家族ともよく行きますし、オーク倶楽部ツアーも楽しみにしています。

Q. オーク倶楽部はいかがですか？

A. 食事とお風呂が良いですね。いろんなイベントや講座もあって満足しています。

M 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

