

Happy Birthday

この一年が幸福と健康に
満ちた日々でありますように。



K.H 様



K.E 様



N.E 様



F.M 様



M.A 様



Y.Y 様

Event

岸里のイベントレポート

■ クリスマスパーティ

今年もサンタクロースの登場に大盛り上がり！
思い思いのメッセージを
込めてクリスマスカード作り、
クリスマススイーツで
お祝いをしました。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ スクラッチアート

新しく「スクラッチアート」講座が始まりました。見本を見ながら専用の台紙を削ると、カラフルな色が現れ、素敵な絵を描くことが出来ましたよ！



■ チェアヨガ

今回は便秘予防になる、「ガス抜き」のポーズを行いました。背中を丸め、足をしっかりと抱きかかえたポーズに皆様真剣に取り組まれていました。



■ クッキング

今月は、「グラノーラパフェ」を作って頂きました。手慣れた手付きで材料をカップに入れ、フルーツをトッピングし、チョコレート飾って完成させました。「美味しい美味しい！」と大好評でした！



■ フラワーアレンジメント

お正月用のフラワーアレンジです。花だけでなく、お正月に欠かせない松や南天を加え、さらに水引の鶴や和紙の風をプラスして、華やかで豪華なアレンジが完成しました。



令和2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	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	1月の行事ピックアップ!		1 元日	2	3	4 ゆず
	1月4日(土)は、恒例の新春行事	1月9日(木)は、住吉大社へ初詣				★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 新年行事 鏡開き & 新年の挨拶 お取り寄せ弁当
	鏡開きを行います。大阪締めで、1年のスタートを切りましょう!	今年の健康と幸せをお祈りください。				
						
5	6 梅の湯	7 梅の湯	8 梅の湯	9 梅の湯	10 梅の湯	11 梅の湯
	★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 白玉ぜんざい 豚肉の旨塩炒め、ロール玉子焼き、オクラの和え物 314kcal	★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 七草の日 七草がゆ 鮭の塩焼き、鶏じゃが、アスパラの和え物 188kcal	★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 豚肉の甘辛煮、さつま芋のレモン煮、白菜サラダ 329kcal	新年行事 住吉大社 初詣 岸里介護士の 正月講座 おせち ピーマンの肉詰め、セロリとハムの洋風煮、南瓜サラダ 254kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 正月講座 お雑煮 魚のおろしかけ、春雨の鶏そぼろ炒め、アスパラの和え物 275kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の 健康講座 ヒートショック さんまの煮付(里芋入り)、炒り豆腐、オクラの胡麻和え 365kcal
12	13 ゆず 成人の日	14 ゆず	15 ゆず	16 ゆず	17 ゆず	18 ゆず
	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 正月講座 おせち 牛肉のうま煮、れんこん饅頭、春雨サラダ 407kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の ハーブティー講座 ジンジャー 豚肉の野菜巻き、明太スパゲッティ、野菜のサラダ 297kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ プロが教える 社交ダンス 基礎からのダンス 鮭の南蛮漬、ひじき煮、カリフラワーのサラダ 207kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の チェアヨガ 血流が良くなるヨガ わかめごはん、しっぽくうどん、カニ棒玉子焼き、リンゴのコンポート 386kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 防災とボランティアの日 地震 鯖の味噌煮、信田巻き、アスパラのお浸し 300kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の 風水講座 令和2年開運風水 鶏のさっぱり塩焼き、厚揚げのおろしかけ、小松菜のお浸し 349kcal
19	20 梅の湯	21 梅の湯	22 梅の湯	23 梅の湯	24 梅の湯	25 梅の湯
	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 岸里介護士の 絵手紙講座 だるま・富士山 魚の明太マヨ焼き、鶏しほの甘辛煮、インゲンのお浸し 240kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 岸里介護士の スクラッチアート 新年 チキンソテー、大根の煮物、アスパラの和え物 266kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の 健康講座 ヒートショック 魚のマリネ風、がんもの煮物、キャベツの和え物 229kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 大越看護師の 風水講座 令和2年開運風水 豚肉のおろし煮、野菜大豆煮、柚なます 293kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 大越看護師の チェアヨガ 血流が良くなるヨガ ピラフ、焼きぎょうざ、ほうれん草の錦糸和え 154kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 湯面看護師の 季節のクラフト マルチケース 酢鶏風、小松菜と卵の煮びたし、白菜のお浸し 258kcal
26	27 ゆず	28 ゆず	29 ゆず	30 ゆず	31 ゆず	昼食メニューの見方
	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の 季節のクラフト マルチケース 天ぷら盛り合わせ、茄子の煮物、オクラの和え物 270kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 伝統文化講座 縁起物 鶏のスタミナ焼き、高野豆腐の煮物、菜の花の胡麻和え 340kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 絵手紙講座 だるま・富士山 ゆかりごはん、味噌ラーメン、鶏肉と大根の煮物、フルーツ缶(みかん) 496kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の ハーブティー講座 ジンジャー ホイコーロー、海老しゅうまい、インゲンのお浸し 255kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の スクラッチアート 新年 鯖の照り焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、野菜サラダ 259kcal	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。

※第2、4週は季節のお風呂「紅葉の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「梅の湯」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

梅の湯



「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香り入浴剤です。肌のきめを整え、リフレッシュ効果があると言われています。

1月のアロマミスト

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。

編集部コラム

東京オリンピックイヤーの2020年が始まりました。昨年末に聖火リレーのランナーやコースが発表され、日本開催のオリンピックという実感が増してきたのではないのでしょうか。
大阪は4/14・15が聖火リレー日で、堺市の大仙公園からスタートします。この堺市のコースは、合同イベントなどで行かれた方もおられますが、オーク倶楽部御陵前のすぐ近くを通ります。あと50m直進してくれたらランナーの方を目の前で応援できたのですが、でも、近くを通るということで、聖火リレーにぐっと親近感が湧いています。

東京2020オリンピック聖火リレートーチ



デイサービス オーク倶楽部 岸里 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>

