

Oak Club Report

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。



I.H 様



K.T 様



K.J 様



K.M 様



S.E 様



S.O 様



T.S 様



N.K 様



F.T 様



M.K 様



Y.Y 様



W.T 様

Event

岸里のイベントレポート

2020年新年行事は恒例の鏡開きでスタート

2020年の初日は恒例の新春行事を開催。ご利用者様の代表を中心に「せーの」「よいしょ〜!」と、景気の良い大きな掛け声が響いていました。

そしてスタッフの挨拶の後にはオーク倶楽部恒例の大阪締めで締めくくりました。



住吉大社へ初詣

住吉大社へ初詣に行きました。祝詞が響き渡る拝殿で、神妙な面持ちでご祈祷を受けられ、無病息災・家内安全など、みなさま思い思いにお祈りされていました。そして、境内の結婚式場でも有名な吉祥殿で、縁起の良い豪華なお食事に満足なご様子でした。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

チェアヨガ

今回は、血流促進、筋力アップの効果のある「かけつけ」のポーズを行いました。体を捻り、肘を膝に近づけるポーズでしたが、しっかりと呼吸を行い、熱心に取り組まれました。



クラフト

「簡単マルチケース」を作りました。貼り付ける作業が多く、良い指先の運動にもなりました。華やかな模様で完成すると「良い物ができた!」と言う声が多く聞かれ、喜んで頂けたご様子でした。カードが12枚入り、ジッパー付きポケットもあるので、とても実用的ですね!



令和2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	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	2月の行事ピックアップ! ■2月1日(土)・3日(金)は、節分講座 講座の後は、節分にちなんだおやつで午後のティータイムをお楽しみください。 ■2月4日(火)・14日(金)は、バレンタイン講座 ティータイムには、バレンタイン仕様のおやつをご用意します。お楽しみに。				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、ご飯が付きまします。 ※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 岸里介護士の 節分講座 節分豆知識 焼き鳥、こぶき芋、ちくわの煮物、アスパラのサラダ 313kcal
2	3 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 節分講座 節分豆知識 ちらし寿司、野菜大豆煮、小松菜のお浸し 205kcal	4 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の バレンタイン講座 バレンタインの由来 鯖の西京焼き、甘酢生姜、アスパラソテー、ポテトサラダ 261kcal	5 蓬の湯 ★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 お尻の筋力をほぐすヨガ プルコギ風、カニしゅうまい、ほうれん草のしらす和え 311kcal	6 蓬の湯 ★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 柚子 鮭のバター醤油焼き、たけのこのおかか煮、青菜の和え物 224kcal	7 蓬の湯 ★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 肺炎 カニ玉中華野菜あん、蓮根そぼろ、カリフラワーのサラダ 309kcal	8 蓬の湯 ★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 柚子 豚肉のうま煮(トマト風味)、大根と油揚げの煮物、キャベツのサラダ 291kcal
9	10 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 健康講座 肺炎 トンカツ、ブロッコリー、さつま揚げの煮物、柚なます 276kcal	11 ティーツリー 建国記念の日 ★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 節分・水仙 やわらか煮込みハンバーグ、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の白和え 406kcal	12 ティーツリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 皇室講座 天皇家豆知識 マグロトロ口丼、かき揚げ、菜の花の胡麻和え 216kcal	13 ティーツリー ★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 節分 鯖の照り焼き、南瓜、豚肉と厚揚げの煮物、小松菜のお浸し 345kcal	14 ティーツリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の バレンタイン講座 バレンタインの由来 鶏肉のさっぱり塩焼き、セロリとハムの洋風煮、オクラの和え物 283kcal	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 大越看護師の 風水講座 春財布、一粒万倍日 豚肉の生姜焼き、カリフラワー、焼きナス、春雨サラダ 566kcal
16	17 蓬の湯 ★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 神社講座 神社の豆知識 やわらかロールキャベツ、大豆と野菜のトマト煮、ブロッコリーの胡麻和え 118kcal	18 蓬の湯 ★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 風水講座 春財布、一粒万倍日 蓮根のはさみ蒸し、アスパラ、じゃがいものきんぴら、白菜のお浸し 260kcal	19 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 季節のクッキング 季節のあんまん 豚肉の甘辛煮、パプリカ、ほうれん草ハムソテー、スバゲツティーサラダ 405kcal	20 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 季節のクッキング 季節のあんまん 焼肉風、海老しゅうまい、青菜のお浸し 261kcal	21 蓬の湯 ★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 お尻の筋力をほぐすヨガ 鯖の味噌煮、甘酢生姜、豚肉とごぼうのうま煮、オクラの和え物 317kcal	22 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 皇室講座 天皇家豆知識 オムレツ、キャベツ、茄子と揚げの煮物、ほうれん草の柚香和え 252kcal
23 天皇誕生日	24 ティーツリー 振替休日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工芸が好きなスタッフによる 季節のクラフト フラワーアレンジメント 千草焼き、鶏レバーと野菜の煮物、キャベツの和え物 227kcal	25 ティーツリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 工芸が好きなスタッフによる 季節のクラフト フラワーアレンジメント 魚の南部焼き、インゲン、信田巻き、さっぱりなます 252kcal	26 ティーツリー ★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 節分 天ぷら盛り合わせ、鶏ごぼろ、小松菜のお浸し 330kcal	27 ティーツリー ★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 節分・水仙 ゆかりごはん、とんこつラーメン、チンジャオロース、フルーツ缶 502kcal	28 ティーツリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 神社講座 神社の豆知識 八宝菜、ロール玉子焼き、インゲンのお浸し 143kcal	29 ティーツリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の ひなまつり講座 ひなまつりの由来 ポークソテー、野菜ソテー、明太スパゲッティ、アスパラお浸し 313kcal

※第2、4週は季節のお風呂「蓬の湯」。第1、3、5週はアロママスト「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
 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月のアロママスト



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、ウイルスの3つに対して有用という珍しい精油です。

編集部コラム

今年はうるう年です。「4年に1度」と、大多数の方が認識されていると思いますが、うるう年のルールを見てみると、除外される年があるんです。
 (ルール1) 4の倍数になる年はうるう年
 (ルール2) 100の倍数になる年の中で400で割り切れない年は平年
 2000年は、ルール1、ルール2を共にクリアしており、うるう年でした。しかし、2100年、2200年は、ルール2がクリアできないので、平年(うるう年ではない年)になります。しかし、かなり先の未来のことで、私たちは、4年に1度という認識で問題なさそうですね。



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>

