

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.F 様



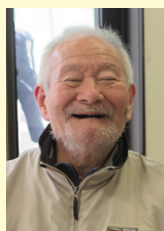
U.M 様



O.H 様



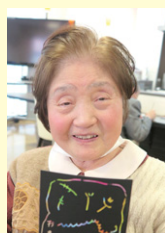
O.T 様



O.Y 様



N.Y 様



S.S 様



T.T 様



N.Y 様



N.K 様



N.H 様



H.K 様



H.S 様



H.K 様



M.I 様



Y.A 様



Y.K 様



Y.T 様

Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ 節分講座

オーク倶楽部になまはげが登場!豆に見立てた新聞紙を大きな掛け声とともに投げた後、なまはげとの写真撮影に引っ張りだこでした。



■ クラフト講座 ～フラワーアレンジメント～

クラフト講座では、特に女性に大人気のフラワーアレンジメントを行いました。チューリップやガーベラなど、春を感じる色とりどりのお花をメインにアレンジしていただきました。「このお花、長持ちするんですよ!」というお声がたくさんありました。玄関やリビングにかざると、一気に華やかになりますね!



■ バレンタイン講座

当日は、おやつにチョコレートを召し上がりながら、皆様の経験されたお話に花が咲いていました。



■ クッキング

クッキングでは、栗あんを包んだかわいいあんまんを作っていただきました。皆様手慣れた感じで綺麗に包んでいらっしゃいました。出来立てのあんまんなは、冬のおやつにピッタリ! ホカホカ、ふわふわを召し上がっていただきました。



令和2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)		
1	2 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 お内裏さまとお雛さま やわらかロールキャベツ、 ほうれん草ハムソテー、 ポテトサラダ 190kcal	3 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 豆知識講座 ひな祭りの由来 ちらし寿司、里芋煮、 オクラおかか和え 147kcal	4 ローズマリー ★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 全身 肉豆腐、絹寄せしんじょう (ホタテ)、白菜の和風サラ ダ 390kcal	5 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 春の絵 赤魚のおろしがけ、たけ のこのおかか煮、小松菜 のお浸し 166kcal	6 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 雑学講座 ピクトグラム 肉団子、大根の煮物、 ブロッコリーの和え物 231kcal	7 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の ハーブティ講座 エルダーフラワー チキンソテー、アスパラン ナー、スパゲッティサラダ 355kcal		
8	9 桃の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 音楽講座 春の歌 カレイの磯照り焼き、 豚じゃが、白菜サラダ 233kcal	10 桃の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 野菜講座 春野菜 豚丼、茄子の煮びたし、 アスパラの和え物 400kcal	11 桃の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング ホットケーキ生どら 菜飯ごはん、肉うどん、柚 子なます、フルーツ缶(み かん) 450kcal	12 桃の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング ホットケーキ生どら タンドリーチキン、 小松菜と卵の煮浸し、 ごぼうサラダ 289kcal	13 桃の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の ハーブティ講座 エルダーフラワー 魚の梅味噌焼、 ハムポテト、ほうれん草の 白和え 208kcal	14 桃の湯 ★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 花粉症 ピーマンの肉詰め、白菜と 厚揚げの煮物、さつま芋サ ラダ風 283kcal		
15 天橋立 カニツアー 🦀	16 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 📺理美容 プロが教える 社交ダンス 基礎からのダンス ピラフ、麻婆豆腐風、 ほうれん草の錦糸和え 178kcal	17 ローズマリー ★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 気の流れ 魚のマリネ風、筑前煮、 人参サラダ 267kcal	18 ローズマリー ★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 花粉症 鶏のソース焼き、セロリと ハムの洋風煮、青菜のお 浸し 311kcal	19 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 野菜講座 春野菜 牛肉の有馬煮、かき揚げ、 ブロッコリーの胡麻和え 297kcal	20 ローズマリー 春分の日 ★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 豆知識講座 春分の日 蓮根のはさみ蒸し、炒り豆 腐、インゲンの胡麻和え 272kcal	21 ローズマリー ★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 気の流れ 豚肉の生姜焼き、南瓜の 煮付、小松菜のお浸し 415kcal		
	22	23 桃の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 雑学講座 ピクトグラム ゆかりごはん、味噌ラメ ン、焼き餃子、フルーツ缶 (黄桃) 511kcal	24 桃の湯 ★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 全身 やわらか豆腐ハンバー グ、じゃがいもの鶏そぼろ煮、 もずくの和え物 215kcal	25 桃の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 歴史講座 徳川家康 魚のタルタルパン粉焼き、 がんも煮、白菜のお浸し 237kcal	26 桃の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 音楽講座 春の歌 牛肉のすき焼き、人参しり 風、菜の花の胡麻和え 317kcal	27 桃の湯 ★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 馬油リップ カレーライス、温野菜のサ ラダ、リンゴのコンポート 337kcal	28 桃の湯 ★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 馬油リップ 酢鶏風、カニしゅうまい、 彩り春雨サラダ 432kcal	
29	30 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 藤本流師範来所 民謡・三味線講座 鶏肉の生姜焼き、高野豆 腐の煮物、ポテトの明太 和え 379kcal	31 ローズマリー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 歴史講座 徳川家康 鮭の西京焼き、チンジャオ コース、人参の白和え風 276kcal	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。				3月の行事ピックアップ! ■今が旬! 日本海カニツアー。🦀 恒例の日本海カニツアーは、3月15日開催です。とれたてのズワイガニを堪能してください。🦀 ■ひなまつり講座 🌸 3日のティータイムには、ひなまつり仕様のおやつをご用意します。お楽しみに! 🌸	

※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



ローズマリーは、古くから薬用、料理、美容など様々な用途で利用されてきたハーブです。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。

編集部コラム

世間を騒がせているコロナウイルス。いろんな影響がでてきています。J1開幕戦に行った友人から「応援は、声出さずの禁止、歌うの禁止、旗振るの禁止で、拍手しか許されてなかった」という話を聞いたかと思ったら、その後もどんどんこの手の話は増える一方。学校への休校要請、コンサートの中止、スポーツの無観客試合、果てはオリンピックの延期検討など、どこまでいくのか見当が付きません。オーク倶楽部としても、コロナウイルス対策としてご利用者様にお願いすることが増えてくるかもしれませんが、このような事態ですのでご協力よろしくお願いいたします。



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>

