

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。



O.H 様



K.Y 様



K.S 様



S.N 様



S.H 様



N.T 様



M.I 様



M.H 様



Y.H 様

Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ 日本海カニツアー

すっかり恒例になりました、大好評!日本海の海鮮ズワイガニを食べるツアー!!カニ刺し、焼きガニ、最後は雑炊と冬の味覚の王様のズワイガニを堪能されました。やはりカニは格別のように、普段食の細かいご利用者様も完食されていましたよ!



■ クッキング

今回は、ホットケーキ2枚に粒あんと生クリームを混ぜ合わせた「生ドラ」を作りました。大きめの生地が出来上がりましたが、「美味しいわー!」と途中でクリームをスプーンでペロッと味見する方もおられ、賑やかなクッキングになりました。最後は、生地クリームを挟んで完成しました。



■ 社交ダンス

花岡講師を招いて開催されました。「服装や靴はどんなのにしたらいい?」と楽しみに来られた利用者様も多くおられました。



■ 三味線

藤本師範を招いての民謡・三味線講座でした。歌詞カードを見ながら、丁寧に歌われていました。中には昔の思い出を話され、懐かしまれていた利用者様もおられました。



令和2年4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)
	4月の行事ピックアップ! 春の外出昼食会  春の訪れを感じながら昼食をお楽しみください。日程・お料理は、ただいま計画中です。お楽しみに。		1 ペパーミント ★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 顔ヨガ ホイコーロー、海老しゅうまい、小松菜の錦糸和え 287kcal	2 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 四季のお茶講座 ダージリン 白身魚フライ、茄子の煮びたし、野菜のサラダ 238kcal	3 ペパーミント ★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 春のうた 桜ちらし寿司、季節のしんじょと筍の煮物、アスパラのサラダ 147kcal	4 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の ちぎり絵講座 桜の木 鯖の香味焼き、ササミとブロッコリー炒め、春風の和え物 352kcal
5	6 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 四季のお茶講座 ダージリン プルコギ風、カニ棒玉子焼き、インゲン卵の和え 254kcal	7 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の ちぎり絵講座 桜の木 チキンのラトトゥイソース、ジャーマンポテト、青菜の和え物 323kcal	8 桜の湯 ★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 春のうた 鮭の幽庵焼き、里芋鶏そぼろ煮、オクラおかか和え 251kcal	9 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 懐かしの玩具 玩具 カニ玉中華野菜あん、焼餃子、キャベツのサラダ 296kcal	10 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 漢字講座 漢字の書き順 菜飯ご飯、きつねうどん、柚子なます、フルーツ缶(ミックス) 339kcal	11 桜の湯 ★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 4月に行くと良い事 豚肉と野菜の生姜炒め、れんこん饅頭、カリフラワーのサラダ 341kcal
12	13 ペパーミント ★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 やわらか煮込みハンバーグ、切干大根の煮付、ごぼうサラダ 373kcal	14 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の 懐かしの玩具 玩具 鶏のスタミナ焼き、かき揚げ、オクラの和え物 264kcal	15 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 漢字講座 漢字の書き順 魚のマスタード焼き、ひじき煮、小松菜のお浸し 330kcal	16 ペパーミント ★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 春の草花 ごちそうキャベツメンチカツ、ハムポテト、オクラの和え物 263kcal	17 ペパーミント ★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 4月に行くと良い事 豚肉の甘辛煮、焼きナス、春雨サラダ 371kcal	18 ペパーミント ★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 健康講座 花粉症 ピラフ、豚肉と厚揚げの煮物、南瓜サラダ 247kcal
19	20 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 📄理美容 料理好きスタッフの 季節のクッキング お花ピザ 魚の明太マヨ焼き、長芋の煮物、白菜のお浸し 194kcal	21 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 📄理美容 料理好きスタッフの 季節のクッキング お花ピザ 天ぷら盛り合わせ、がんも煮、小松菜のお浸し 289kcal	22 桜の湯 ★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 春の草花 焼肉風、大学芋、青菜のお浸し 333kcal	23 桜の湯 ★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 ゆかりご飯、醤油ラーメン、チンジャオロース、フルーツ缶(黄桃) 492kcal	24 桜の湯 ★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 オムレツ、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草の柚香和え 293kcal	25 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の 脳トレ講座 隠し絵 鶏のさっぱり塩焼き、豆腐の中華煮、アスパラのお浸し 292kcal
26	27 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 湯面看護師の 脳トレ講座 隠し絵 魚の中華あんかけ、信田巻き、さっぱりなます 199kcal	28 ペパーミント ★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 顔ヨガ 豚肉の野菜巻き、れんこんの煮物、小松菜のお浸し 254kcal	29 ペパーミント 昭和の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 季節のクラフト ハーバリウム アスパラクリームーハムカツ、茄子と揚げの煮物、スパゲティーサラダ 425kcal	30 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 岸里介護士の 季節のクラフト ハーバリウム お好み焼き、白菜と厚揚げの煮物、リンゴのコンポート 330kcal	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「桜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ペパーミント」をお楽しみください。 📄理美容は理容師来所の日

4月のお風呂

桜の湯
 桜の湯には、桜の樹皮を煮出した成分が入っています。湿疹、打身などの炎症を抑える働きがあります。



4月のアロマミスト

ペパーミント
 ペパーミントには鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせる効果があります。



編集部コラム

法律で定められている国民の祝日ですが、意義も定められていることをご存知でしょうか？4月の祝日と言え、**「昭和の日」**。意義は、「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす。」と定められています。祝日は法律によって名称や日にちが変わったりもします。今年、「体育の日」が「スポーツの日」(今年以降ずっと)に名称が変更され、10月の第2月曜日から、7月24日に大移動していました。オリンピックの開会式に合わせての特例です。他にも「海の日」と「山の日」が、7月23日(開会式前日)と8月10日(閉会式翌日)に移動していました。オリンピックの新たな日程も決まりましたが、来年も変更はあるのでしょうか？

