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」

Oak Club Report

Kishinosato
2021年1月
令和3年1月1日（通巻100号）

Happy Birthday

12月にお誕生日を迎えられた皆様の
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.T 様

Y.Y 様

K.H 様

N.H 様

F.M 様

M.A 様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

■ クリスマスパーティー

朝から楽しみにされておられる利用者様も多かったクリスマスパーティーでは、まずはクリスマスクイズに挑戦していただきました。そしてサンタクロースの登場で大盛り上がりの中、ノンアルコールシャンパンで乾杯し、クリスマスケーキに目を輝かせておられました。

■ 季節のクッキング

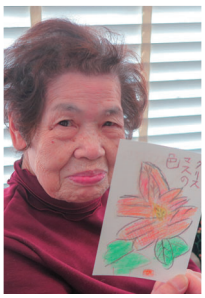
今月は「いちごのオムレット」でした。今からが旬の苺を使用し、いちごの風味や香りを感じていただきながら、皆様にパンケーキを焼いて生クリームと一緒に挟んで召し上がっていただきました。今年のクッキングも今月で最後となりましたが、一年を通して皆様に楽しんでいただけましたか。来年も美味しいお菓子をご用意していますので楽しみにしていて下さいね。

■ 季節のクラフト

12月は、講師の方をお招きして「正月リース」を作りました。発泡スチロールのリースに紅白のリボンやお花、水引細工の鶴を使って、バランスなどを考えながら差込み、素敵なリースが完成しました。オリジナルリースで、良いお年をお迎えください。

■ 絵手紙講座

テーマは『クリスマス』を題材に描いていただきました。皆様、見本を見ながら集中して下絵を描かれ、お好きなカラーで色付けしていただきました。同じ見本でも、お好きな色を塗ることでそれぞれ違った味のある作品に仕上がりました♪



令和３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

1月の行事ピックアップ！

■1月4日(月)
新春特別企画～鏡開き、新春のご挨拶～

恒例の新春特別行事です。鏡開き、スタッフの挨拶、大阪締めを行います。
お祝い御膳と岸里特製の甘酒で乾杯。
どうぞお楽しみに！

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、ご飯が付きます。

※カロリー表示にご飯は含まれていません。

1 元旦 / 2

年始休業日

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
3	4 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 新春行事 鏡開き＆新年の挨拶 お祝い御膳	5 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 季節の花講座 誕生花 魚の野菜あんかけ、茄子の煮びたし、オクラの胡麻和え　218kcal	6 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 日本の文化講座 七草がゆ 煮込みハンバーグ、鶏じゃが、もやしのナムル 327kcal	7 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 日本の文化講座 七草がゆ わかめごはん、鍋焼きうどん、インゲンのツナ和え、フルーツ缶(黄桃)　446kcal	8 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 大人の写字 芥川龍之介 ポークソテー、うの花煮、胡瓜の和え物 250kcal	9 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 大越看護師の 雑学講座 おばあちゃんの知恵袋 カレイの煮付、大根の煮物、小松菜のおひたし 144kcal
10	11 ゆず 成人の日 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 季節の花講座 誕生花 豚肉の生姜焼き、さつま揚げの磯辺煮、菜の花の胡麻和え　414kcal	12 ゆず ★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 抹茶ミルク 木の葉たまご丼、かき揚げ、胡瓜のサラダ 202kcal	13 ゆず ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ アロマ嶋田の 季節の文香 ゆず 鯖の味噌煮、蓮根そぼろ、オクラの和え物 284kcal	14 ゆず ★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 寒中見舞い カニ玉中華野菜あん、鶏レバーと野菜の甘辛煮、ブロッコリーサラダ　238kcal	15 ゆず ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 理美容 アロマ嶋田の 季節の文香 ゆず 豚肉の旨塩炒め、にんじんしりしり風、とろろ 370kcal	16 ゆず ★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 寒中見舞い カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶(ミックス) 291kcal
17	18 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 理美容 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 抹茶ミルク ゆかりごはん、とんこつラーメン、焼きナス、フルーツ缶(みかん)　422kcal	19 梅の湯 ★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 健康講座 ヒートショック 白身魚フライ、アスパラソテー、南瓜とレーズンのサラダ　280kcal	20 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 日本の歴史講座 阪神大震災 焼鳥風、がんも煮、春雨のサラダ 429kcal	21 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 季節のクッキング 白玉ぜんざい 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草の柚香和え　260kcal	22 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 季節のクッキング 白玉ぜんざい にぎり寿司、いなり寿司、白菜の和え物 415kcal	23 梅の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 大人の写字 芥川龍之介 八宝菜、海老しゅうまい、インゲンの和え物 161kcal
24 31	25 ゆず ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 大越看護師の 雑学講座 おばあちゃんの知恵袋 魚のタルタル焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、小松菜の錦糸和え　278kcal	26 ゆず ★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 マスクケース ロールキャベツ、ほうれん草ハムソテー、ポテトの明太和え　187kcal	27 ゆず ★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 マスクケース 豚肉の野菜巻き、野菜とハムのトマト煮、五目なます　274kcal	28 ゆず ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 大越看護師の 健康講座 ヒートショック 魚のマリネ風、季節のしんじょ、胡瓜のサラダ 220kcal	29 ゆず ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 岸里介護士の 日本の歴史講座 阪神大震災 焼肉、千草焼き、明太スパゲッティーサラダ 336kcal	30 ゆず ★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 季節のアート ピラフ、豚肉とごぼうのうま煮、ブロッコリーのサラダ　210kcal

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

「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

旧暦1月の異称は睦月です。少し気になって由来を調べてみたところ、親族一同が仲良く睦みあい、集って宴をすることから「睦び月（むつびつき）」と呼ばれ、それが転じて「睦月」となったという説が有力なのだそうです。しかしながら、今年はコロナの影響もまだまだ衰えず、大勢集まって新年のお祝いをするのはなかなか難しそう。少し寂しい気もしますが、引き続コロナ対策に気を配りつつ、皆様もどうか健やかな新年をお過ごしください。

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