

Happy Birthday

1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.H 様



U.M 様



K.J 様



K.A 様



K.Y 様



S.E 様



T.S 様



T.H 様



N.K 様



F.T 様



M.K 様



Y.M 様



Y.Y 様



W.K 様



W.C 様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

2021 年新年行事は恒例の鏡開きでスタート!

スタッフ一人一人の挨拶の後に運を開く鏡開き。最後は大阪締めを行い今年一年も皆様と共に健康で楽しく過ごせるようにお祈りしました。昼食はお祝い膳、おやつに鯛焼きでお祝いしました。



絵手紙講座

今月の絵手紙講座のテーマは『寒中見舞い』を描きました。市内でも雪が舞う厳しい冬に届くと、ホット心が温まる素敵な一枚が完成しました。



日本の文化講座

お正月で疲れた胃を休める意味もある、「七草粥」。実際に七草を摘みに行かれたことのある利用者様の体験談も聞かれました。おやつには七草粥を召し上がっていただき、ほっこりとした時間になりました。



季節のクラフト「マスクケース」

布に台紙を貼って切ったり、磁石を貼ったり、皆様真剣に作られ、とても素敵なケースが完成しました。是非、生活必需品となったマスクをなおして使ってくださいね。



令和3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)
	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 季節の花講座 誕生花 蓮根のはさみあんかけ、 焼きナス、ほうれん草の卵 の花和え 188kcal	2 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 季節講座 節分 鯖の照り焼き、長芋と豚肉 のオイスターソース炒め、 さっぱりなます 274kcal	3 ティーツリー ★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 黒豆茶 かきあげそば、野菜大豆 煮、フルーツ缶(ミックス) 408kcal	4 ティーツリー ★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 節分 サワラのマスタード焼き、 大根と豚肉の味噌煮、人 参のナムル 310kcal	5 ティーツリー ★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 クリームシチュー、カニカ マサラダ、フルーツ缶(黄 桃) 330kcal	6 ティーツリー ★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 コロナロコモ 魚の幽庵焼き、里芋鶏そ ぼろ煮、ほうれん草のお 浸し 295kcal
7	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 昭和歌謡史 東京オリンピックの頃 肉豆腐、春雨の鶏そぼろ 炒め、白菜の柚子和え 356kcal	9 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 四季のお茶講座 黒豆茶 鯖の香味焼き、ラタトゥ ャ、ポテトサラダ 248kcal	10 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 昭和歌謡史 東京オリンピックの頃 五目ちらし寿司(海老)、 炒り豆腐、オクラおかか 和え 162kcal	11 蓬の湯 建国記念日 ★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 有島武郎 ホイコーロー、小松菜と卵 の炒め物、さつま芋サラダ 262kcal	12 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡ダンススタジオ 花岡先生 魚の梅味噌焼き、たけの このおかか煮、インゲンの 胡麻和え 250kcal	13 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 音楽講座 冬の歌 タンドリーチキン、切干大 根の煮付、小松菜のおひ たし 270kcal
14	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 岸里介護士の 大人の写字 有島武郎 鶏の南蛮漬、焼ギョーザ、 キャベツのサラダ 322kcal	16 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 岸里介護士の 季節のクッキング チョコフレックでティラミス 魚の南部焼き、絹寄せし ゃう(ホタテ)、ほうれん 草の白和え 372kcal	17 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 季節のクッキング チョコフレックでティラミス ゆかりごはん、ちゃんぽん 麺、小松菜のおひたし、 リンゴのコンポート 461kcal	18 ティーツリー ★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 魚の明太マヨ焼き、豚じゃ が、野菜サラダ 322kcal	19 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 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 節分 ミートローフ(デミソース)、 鶏肉と大根の煮物、白菜 のお浸し 282kcal	20 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 岸里介護士の 季節のクラフト シールはり絵 にぎり寿司、いなり寿司、 オクラの和え物 428kcal
21	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 季節のクラフト シールはり絵 魚の田楽風、信田巻き、 ほうれん草の柚香和え 195kcal	23 蓬の湯 天皇誕生日 ★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 ロールキャベツ、アスパラ ソテー、もやしのツナ和え 149kcal	24 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 漢字講座 漢字穴埋め さわらの照り焼き、筑前煮、 インゲンの和え物 247kcal	25 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 健康講座 コロナロコモ オムレツ、大根と油揚げの 煮物、胡瓜のサラダ 222kcal	26 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 音楽講座 冬の歌 メンチカツ、じゃが芋の 洋風煮、オクラの和え物 304kcal	27 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 漢字講座 漢字穴埋め 豚肉のおろし煮、茄子の 煮物、春雨の和え物 361kcal
28	2月の行事ピックアップ!  プロに教わる 社交ダンス 花岡講師とともに ダンスをお楽しみ ください。  今月のお茶講座 香ばしい黒豆茶を ご用意しています。					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「蓬の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「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
 いわれています。

2月のアロマミスト



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

2月22日は、何の日かご存知ですか?「にゃん・にゃん・にゃん」の語呂合わせで「猫の日」です。犬の日は「わん・わん・わん」で11月1日に制定されています。「いい夫婦の日」で知られている11月22日は、犬・猫ハイブリッドで、「わんわん・にゃんにゃんの日」にもなっています。このように、同じ日にいくつもの記念日が重なることも。日本では、特別な由来のある記念日以外は、語呂合わせのものが多いそうです。では最後に、2月9日は何の日か、語呂合わせ系記念日をお答えください。



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>

