

Happy Birthday

2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.F 様



U.M 様



E.S 様



O.H 様



G.S 様



S.S 様



T.T 様



N.Y 様



N.Y 様



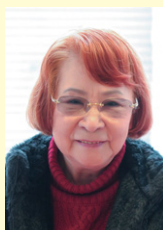
N.H 様



H.K 様



H.S 様



H.K 様



Y.A 様



Y.K 様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

■ 節分講座

今年も鬼退治の為に、皆様に新聞紙を丸めて豆を作っていただくところから始めました。準備が整い、元気よく「鬼は一外!福は一内!!」。見事、赤鬼を退治しました!戦いの後のおやつは、堺の有名な和菓子屋さんの豆菓子。ほっこりしました♪



■ 季節のクラフト

今月は雛祭りの御代理様とお雛様のシールの貼り絵で、数字の書かれた台紙にシールを貼っていただきました。一見簡単そうに見えますが細かな作業で、一つ一つ剥がして貼るを繰り返し、丁寧に作品作りに取り組みました。皆様、素敵な作品ができました。



■ 絵手紙講座

2月は一年の幸福を招く『節分』がテーマです。とてもカラフルな鬼や具沢山の恵方巻など個性豊かな絵手紙が描けました。



■ 健康講座

コロナ禍についてお話させていただきました。コロナによって自宅で過ごす時間が多く、運動する機会が減り、下肢の筋力低下により転倒のリスクが増えます。そのため自宅でもできる体操として皆様と“シコ”を行いました。足が上らない・重たいなど、運動不足を実感されていました。



令和3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 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 脳トレ講座 間違い探し 卵とじ煮、鶏ごぼう、胡瓜の和え物 274kcal	2 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 桃の節句 鮭のバター醤油焼き、里芋煮、卵の花和え 214kcal	3 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ アロマ嶋田による ひなまつり 桜茶とともに 五目ちらし寿司、季節のしんじょ、菜の花の胡麻和え 203kcal	4 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 大越看護師の 健康講座 マスクの種類 肉豆腐、小松菜と卵の煮浸し、南瓜サラダ 298kcal	5 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 藤本流師範来所 三味線・民謡 魚の野菜あんかけ、茄子の煮びたし、オクラのなめたけ和え 208kcal	6 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 桃の節句 煮込みハンバーグ、ジャーマンポテト、インゲンのツナ和え 371kcal
7	8 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 大人の字写講座 太宰治 ポークソテー、うの花煮、春雨の彩りサラダ 402kcal	9 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 大越看護師の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 鰯の西京焼き、大根の煮物、小松菜のおひたし 198kcal	10 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 大越看護師の 季節のクラフト フラワーアレンジメント ピーマンの肉詰め照焼風、ハムポテト、白菜のお浸し 221kcal	11 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 脳トレ講座 間違い探し 鶏肉のおろし煮、さつま揚げの磯辺煮、菜の花の胡麻和え 300kcal	12 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 雑学講座 駄菓子 豚肉の生姜焼き、南瓜の煮物、胡瓜のサラダ 440kcal	13 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 脳トレ講座 漢字かぞえ 鯖の味噌煮、蓮根そばろ、ブロッコリーサラダ 268kcal
14	15 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 〻理美容 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 桜茶 豚肉の旨塩炒め、にんじんしりしり風、とろろ 370kcal	16 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 〻理美容 岸里介護士の 季節の花講座 3月の誕生花 カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶(パイ) 315kcal	17 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ アロマ嶋田の 昭和歌謡史 大阪万博の頃 魚の南部焼き、豚肉と厚揚げの煮物、ポテトの明太子和え 304kcal	18 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 季節のクッキング ほうれん草とコーンのちぎりパン ロールキャベツ、アスパラソテー、ツナマカロニサラダ 237kcal	19 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 〻理美容 岸里介護士の 季節のクッキング ほうれん草とコーンのちぎりパン 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草の和え物 267kcal	20 ローズマリー 春分の日 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 〻理美容 岸里介護士の 雑学講座 駄菓子 焼鳥風、がんも煮、春雨のサラダ 429kcal
21	22 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 脳トレ講座 漢字かぞえ にぎり寿司、いなり寿司、インゲンの和え物 420kcal	23 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ アロマ嶋田の 昭和歌謡史 大阪万博の頃 八宝菜、大学芋、オクラの和え物 222kcal	24 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 雑学講座 ことわざ 豆腐ハンバーグきのこあん、かき揚げ、カリフラワーのサラダ 205kcal	25 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 季節の花講座 3月の誕生花 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 283kcal	26 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 大人の字写講座 太宰治 菜飯ごはん、味噌ラーメン、海老しゅうまい、フルーツ缶(ミックス) 518kcal	27 桃の湯 ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の スクラッチアート 季節のアート 豚肉の野菜巻き、野菜とハムのトマト煮、胡瓜のサラダ 243kcal
28	29 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の 雑学講座 ことわざ 牛肉のうま煮、千草焼き、ブロッコリーのサラダ 272kcal	30 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 大越看護師の 健康講座 マスクの種類 ピラフ、チンジャオロース、カレーパゲティーサラダ 272kcal	31 ローズマリー ★体操・機能訓練 〻ティータイム 〻カラオケ 岸里介護士の スクラッチアート 季節のアート 魚の中華野菜あんかけ、高野豆腐の煮物、菜の花の胡麻和え 192kcal	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。		
3月の行事ピックアップ! 3月3日(水) ひなまつり 季節のお茶と共に、桃の節句をお祝いしましょう。						3月5日(金) 三味線・民謡 藤本師範をお招きします。素敵な音色をお楽しみ下さい。

※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。

〻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。

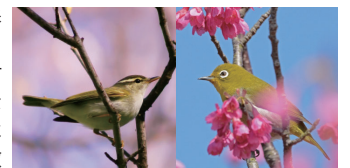
3月のアロマミスト



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

花の便りも聞かれるようになり、少しずつ春を感じられるようになってきました。ところで、右の写真、鶯がどちらかお分かりになりますか？ 正解は左なのですが、右とお答えになる方が結構いらっしゃいます。ちなみに右は目白です。目の周りがくっきり白いのが特徴で、梅や桜の花に蜜を求めてやってきます。ちょうど「ホーホケキョ」と耳にしだす時期に、目にすることが多いので春の代表的な鳥＝鶯と思ってしまうのか、目白の色によく似ているうぐいす餅の色から連想して、勘違いしてしまうんでしょうね。



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>

