

Oak Club Report

Happy Birthday

3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。



K.S 様



S.N 様



S.H 様



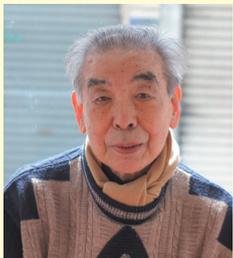
S.T 様



T.H 様



N.T 様



N.H 様



M.I 様



M.H 様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

■ 季節のクッキング

今月は「ほうれん草とコーンのちぎりパン」を作りました。生地を丸めてホットプレートで焼き、チーズを乗せたら完成!コーンの甘い香りのするパンがコーヒーにとっても合いました。



■ 季節のクラフト

春らしいお花が沢山あり、「綺麗やわー!どうやって生けようかな?」と相談されながら取り組まれました。



■ 大人の写字講座

今回は太宰治の作品を写字しました。今回も一字一字、真剣な眼差しで、丁寧にぞっておられました。リラックスした状態で心を落ち着かせ、字を書くということはとても良いことですね。また他の作品もご用意しておりますのでお楽しみにしていきましょう。



■ 三味線・民謡

今月は、お二人の講師の方をお招きして久しぶりの三味線講座でした。目の前で楽器や手拍子をしていただいで一緒に歌いましたね。最近は、なかなか声をだして歌うということが少ない中、マスクを着用してではありましたが、リズムに合わせて皆様声をしっかり出されてましたね。



令和3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! 4/7(水) 社交ダンス 人気 花岡講師による 華麗なるステップを お楽しみ下さい。			1 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 脳トレ講座 間違い探し 豚肉の生姜炒め、がんも の煮付け、小松菜のおか か和え 259kcal	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 日本の世界遺産 世界遺産について サワラの西京味噌焼き、 里芋鶏そぼろ煮、いんげ んの胡麻和え 227kcal	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 大人の写字 島崎藤村・国木田独歩 鶏のから揚げ、ピーマン 炒め煮、ポテトサラダ 394kcal
4	5 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 健康講座 口腔ケア 桜ちらし寿司、茶わん蒸 し、オクラとしらすのおか か和え 175kcal	6 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 雑学講座 ことわざ 焼き鳥風、きのこさつま 芋のしんじょ、人参の卵 の花和え 353kcal	7 桜の湯 ★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 八宝菜、カニ卵焼き、ポ パイサラダ 272kcal	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 漢字講座 鏡・水面漢字 魚(ほき)の明太マヨソー スかけ、ひじき煮、ツナサ ラダ 307kcal	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 四季のお茶講座 ジャズミンティー ちゃんぽん麺、蒸ししゅう まい、フルーツ缶 381kcal	10 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 お花見 とんかつ、大豆と野菜のト マト煮、春雨サラダ 460kcal
11	12 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 脳トレ講座 間違い探し サバの味噌煮、南瓜の煮 つけ、菜の花のツナマヨ 和え 418kcal	13 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 ジャズミンティー カレーライス、キャベツの サラダ、フルーツ缶、福 神漬け 412kcal	14 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 大人の写字 島崎藤村・国木田独歩 牛肉コロッケ、高野豆腐 の煮物、ほうれん草ビー ナツ和え 321kcal	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 季節のクラフト リポントレー 魚(サーモン)の中華風ネギ 焼き、豆腐の中華煮、南瓜 とレーズのサラダ 315kcal	16 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 岸里介護士の 季節のクラフト リポントレー 赤魚の生姜煮、きのこ さつま芋のしんじょ、胡瓜 とかにの酢の物 200kcal	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 岸里介護士の 漢字講座 料理で使う漢字 豚肉のおろし煮、茄子の 煮物、オクラの和え物 364kcal
18	19 桜の湯 ★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 四季の花講座 四月の誕生花 豆腐のふわふわ揚げ、ささ みとプロッコリーの炒め物、 胡瓜の和え物 266kcal	20 桜の湯 ★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 口腔ケア 鮭のバター醤油焼き、里 芋鶏そぼろ煮、ほうれん 草の卵の花和え 236kcal	21 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 日本の世界遺産 世界遺産について さけちらし寿司、花しんじょ うとさつま芋の甘煮、菜の 花の胡麻和え 310kcal	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 雑学講座 ことわざ 肉豆腐、小松菜と卵の煮 浸し、南瓜サラダ 351kcal	23 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 料理で使う漢字 カレイの野菜あんかけ、茄 子の煮浸し、オクラのなめ たけ和え 266kcal	24 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 季節のアート 天ぷらうどん、ロール玉 子焼き、フルーツ缶 418kcal
25	26 ペパーミント ★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 もちもち桜もち 白身魚フライ、里芋鶏そ ぼろ煮、ほうれん草の白 和え 286kcal	27 ペパーミント ★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 もちもち桜もち グリルチキンハニーマスタード、 きんぴらごぼう、オクラ のおかか和え 322kcal	28 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 お花見 豚肉のスタミナ焼き、ハ ムポテト(カレー味)、白 菜のサラダ 291kcal	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 四季の花講座 四月の誕生花 から揚げ、さつま揚げの 磯辺煮、ポテトサラダ 395kcal	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 漢字講座 鏡・水面漢字 豚肉の生姜焼き、南瓜の 煮付、キャベツのサラダ 376kcal	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。

📄理美容は美容師来所の日

4月のお風呂

4月のアロマミスト

編集部コラム



桜の湯
 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。



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。

4月1日はエイプリルフールですね。近年は様々な企業や団体が、それぞれ趣向を凝らした楽しい”嘘”をつくのが恒例となっていますが、実はその正確な起源ははっきりとはわかっていないのだとか。有力とされる発祥の地のひとつ、フランスではエイプリルフールのことをPoisson d'avril、(4月の魚)と呼ぶそうです。なんだかおいしいお魚が食べたくなくなってきませんか？



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>

