

Oak Club Report

2022年1月
令和4年1月1日(通巻113号)

Happy Birthday

12月にお誕生日を迎えた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



M.A.様



K.H.様



Y.T.様



Event & Activity

クリスマスパーティー

12月の代表的なイベントの一つがクリスマスですね♪ そこで今回の絵手紙講座はクリスマスをテーマにお描きいただきました。カラフルなリースや可愛いサンタなど素敵な一枚が完成しました。



季節のクッキング

今月のクッキングはヨーグルトトライフルを作りました。飾り付けはクリスマスに合わせ、クリスマスリースをイメージした飾り付けをおこなっていただきました。クリームはヨーグルトを混ぜることでサッパリとした味になり、「もっとたくさん食べたいわ」や「見た目も綺麗で美味しかった」といたお声をいただき大好評でした!



大人の写字講座

今月は、正岡子規・若山牧水をそれぞれ一作品ずつご紹介させていただきました。二人の生き立ちを知り、皆様思い思いに字をなぞられていました。



雑学講座

心も体も癒してくれる温泉。講座中、皆様が「そこも、あそこも行った!」と全国各地の温泉に旅行されていたことがわかりました。最後は「草津節」を聴きながら温泉気分を楽しんでいただきました。



令和4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

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	1月の行事ピックアップ!			1 年始休業日		
1	1月4日(火) 新春行事 鏡開きを行います。 大阪締めで、 一年のスタートを 切りましょう!		記号の見方 ★ 体操・機能訓練 ☕ ティータイム 🎵 カラオケ ⏰ 理容師来所の日			
2	3 年始休業日 	4 梅の湯 ★☕🎵 鏡開き 	5 梅の湯 ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 七草粥	6 梅の湯 ★☕🎵 角田介護士の 四季の花講座 日本原産の花	7 梅の湯 ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 七草粥	8 梅の湯 ★☕🎵 藤原介護士の 絵手紙講座 干支
9	10 ゆず ★☕🎵 大越看護師の 雑学講座 十二支 寅年 御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、ごま南瓜煮、チングル菜のしらす和え、みかん缶 539kcal	11 ゆず ★☕🎵 湯面介護士の 星座講座 やぎ座 御飯、アジの味噌煮、大豆五目煮、ほうれん草のわさび和え、柚子大根 451kcal	12 ゆず ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 白玉ぜんざい 御飯、チキンカツ、キャベツとツナの炒め物、春菊のおかか和え、杏仁豆腐 562kcal	13 ゆず ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 白玉ぜんざい 御飯、ポークチャップ、南瓜煮、ブロッコリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え 577kcal	14 ゆず ★☕🎵 大越看護師の 雑学講座 十二支 寅年 御飯、タチウオのバター醤油風味焼き、さつま芋と昆布の煮物、ひじきと牛蒡の金平、彩りシャーベー風サラダ 599kcal	15 ゆず ⏰★☕🎵 北介護士の 大人の写字講座 石川啄木 きつねうどん（関西風）、茄子のしげ焼き、カリフラワーのマリネ 411kcal
16	17 梅の湯 ⏰★☕🎵 アロマ嶋田の セルフケア講座 温活のすすめ 御飯、鶏のさっぱり煮、変わりだし巻き玉子、ほうれん草のお浸し、大根とハムの中華ドレサラダ 598kcal	18 梅の湯 ⏰★☕🎵 角田介護士の 四季の花講座 日本原産の花 御飯、水餃子鍋、貝と根菜の五目煮、大根と柚香漬け 499kcal	19 梅の湯 ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 プアール茶 御飯、サバの塩焼き、えび団子と野菜のコンソメ煮、オクラの胡麻和え、蓮根のカレー炒め 496kcal	20 梅の湯 ★☕🎵 藤原介護士の 絵手紙講座 干支 御飯、チキン南蛮タルタルソース、里芋のごま味噌煮、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬け 640kcal	21 梅の湯 ⏰★☕🎵 北介護士の 大人の写字講座 石川啄木 ビーフカレー、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ、つぼ漬け 610kcal	22 梅の湯 ★☕🎵 藤原介護士の 脳トレ講座 穴抜きしりとり 御飯、鶏の照り焼き、桜えびしんじょの炊き合わせ、ひじきと大豆の煮物、コーンとツナのサラダ 587kcal
23	24 ゆず ★☕🎵 湯面介護士の 星座講座 やぎ座 肉そば、豆腐の柚子あんかけ、三色ピーマンとジャコの当座煮、紫芋酢ジュレ黒酢入り 512kcal	25 ゆず ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 プアール茶 御飯、ホッケの幽庵焼き、南瓜シユーマイ、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー 558kcal	26 ゆず ★☕🎵 藤原介護士の 脳トレ講座 穴抜きしりとり 散らし寿司、さつま芋のレモン煮、いんげんのドレッシング和え 614kcal	27 ゆず ★☕🎵 湯面介護士の 手相講座 珍しい手相 御飯、サフランのバター醤油風味焼き、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆 570kcal	28 ゆず ★☕🎵 北介護士の 季節のクラフト かんたんクリーリングプレスレット 御飯、肉じゃがコロッケ、ふっくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、黄桃缶 607kcal	29 ゆず ★☕🎵 北介護士の 季節のクラフト かんたんクリーリングプレスレット 御飯、鶏肉の山賊焼き、ビーフン炒め、茄子のろし煮、白菜のレモン酢和え 688kcal
30	31 梅の湯 ★☕🎵 湯面介護士の 手相講座 珍しい手相 御飯、たらの照り焼き、白菜とミニチの炒め物、筍と蕗の炊き合わせ、フルーツミックス 437kcal	1月のお風呂 梅の湯 「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 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 初夢は見られましたか？富士2鷹3茄子が良いとはいうものの、夢は起床時には内容を忘れてしまうことが多いもの。実は吉夢かどうかの判断は夢を見た後の寝起きの気分の良し悪しだとのことですので、まずは気持ちよくおきられるよう、たっぷり寝るのが大事かもしれませんね。

※第2、4、6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。

※メニューには全てスープがつきます。

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/>

