

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。



U.M 様



K.J 様



K.A 様



K.M 様



U.M 様



K.Y 様



S.E 様



S.A 様



T.S 様



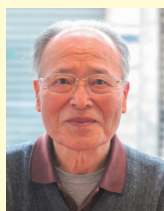
Y.M 様



Y.Y 様



W.C 様



N.M 様



F.T 様



M.K 様



T.S 様



Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

2022年 新春特別行事

新年の行事は、恒例の鏡開きでスタートしました!スタッフと代表の利用者様にも参加していただき「せーのっ!よいしょー!」と大きな声が響いていました。最後は大阪締めで、皆様と健康とご多幸をお祈りしました。おやつには、甘酒でお祝いました。



季節のクッキング

今回のクッキングでは『白玉ぜんざい』を作りました。白玉を皆様で丸めいただき、出来立てあつたかのぜんざいを召し上がり「美味しかった!」とのお声をいただきました。次回のクッキングも、お楽しみにしてくださいね!



絵手紙講座

今月の絵手紙は干支をテーマに今年の干支である寅を描くことにトライしました。勇ましい寅からとっても可愛い寅まで、色々な寅が見受けられました。



令和4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)
	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	1 ティーツリー ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 黒豆茶 赤飯、鶏の揚げ煮、大豆五目煮、大根の友禅和え、ライチジュレ 640kcal	2 ティーツリー ★☕🎵 北介護士の 大人の写字講座 斎藤茂吉、室生犀星 肉入りたぬきそば、さつま芋のきんぴら、牛蒡の辛子マヨ和え 524kcal	3 ティーツリー ★☕🎵 藤原介護士の 絵手紙講座 節分 御飯、イワシハンバーグ、大豆とジャコの煮物、春菊の胡麻和え、杏仁豆腐 529kcal	4 ティーツリー ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 黒豆茶 御飯、アカウオの香味ソース、がんもの含め煮、小松菜のピーナッツ和え、ピーンズサラダ 553kcal	5 ティーツリー ★☕🎵 藤原介護士の 絵手紙講座 節分 御飯、鶏肉のクリーム煮、じゃが芋のコンソメ煮、ブロッコリーのおかか和え、みかん缶 556kcal
6	7 蓬の湯 ★☕🎵 角田介護士の 四季の花講座 日本原産の花 シーフードカレー、れんごんの金平、抹茶パバロア 495kcal	8 蓬の湯 ★☕🎵 湯面介護士の 夢占い講座 故人が出てくる夢の意味 御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合わせ、いんげんの胡麻和え、刻みたたくあん 453kcal	9 蓬の湯 ★☕🎵 矢橋介護士の ヨガ講座 チェアヨガ 御飯、鶏ハムのボン酢煮、五目炒り玉子、小松菜のおかか和え、うぐいす豆 616kcal	10 蓬の湯 ★☕🎵 嶋田介護士の 音読講座 日本文学から 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、鶏肉のみぞれ和え 568kcal	11 蓬の湯 ★☕🎵 建国記念の日 ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング ロールサンド 御飯、牛肉と筍のオイスターソース炒め、南瓜コロッケ、いんげんのピーナッツ和え、キャベツのフレンチ風サラダ 683kcal	12 蓬の湯 ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング ロールサンド 御飯、サバの照り焼き、豆腐の柚子あんかけ、チンゲン菜の辛子和え、なめこおろし和え 587kcal
13	14 ティーツリー ★☕🎵 矢橋介護士の ヨガ講座 チェアヨガ 御飯、オムレツ（ミートソース）、さつま芋の彩り煮、二色和え、大根とカニカマの酢の物 508kcal	15 ティーツリー 📄★☕🎵 嶋田介護士の 音読講座 日本文学から 御飯、アジの揚げ浸し、ねぎ入りだし巻き玉子、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 586kcal	16 ティーツリー ★☕🎵 角田介護士の 雑学講座 都道府県クイズ 御飯、豚肉の柳川風、えび団子と野菜のコンソメ煮、冬瓜の冷やし鉢、ほうれん草の白和え 553kcal	17 ティーツリー ★☕🎵 藤原介護士の 脳トレ講座 穴抜きしりとり カレーうどん、ジャーマンポテト、アロエフルーツミックス 415kcal	18 ティーツリー 📄★☕🎵 北介護士の 大人の写字講座 斎藤茂吉、室生犀星 サケ散らし寿司、大根の鶏そぼろあんかけ、三色豆 649kcal	19 ティーツリー 📄★☕🎵 藤原介護士の 脳トレ講座 穴抜きしりとり 御飯、アカウオの西京焼き、ふっくら高野の合せ煮、鶏と菜の花の和え物、人参とわかめのごま酢和え 507kcal
20	21 蓬の湯 📄★☕🎵 岸里介護士の 季節のクラフト デコレーションリールキーホルダー 御飯、鮭のバター醤油風味焼き、マカロニソテー、ほうれん草のごまだし和え、杏仁豆腐 627kcal	22 蓬の湯 ★☕🎵 岸里介護士の 季節のクラフト デコレーションリールキーホルダー ハヤシライス、大根葉とジャコの炒り煮、カリフラワーのマリネ 577kcal	23 蓬の湯 ★☕🎵 天皇誕生日 ★☕🎵 角田介護士の 四季の花講座 日本原産の花 御飯、サバのみりん漬、さつま芋のバター風味炒め、小松菜の土佐和え、大根がくら漬 610kcal	24 蓬の湯 ★☕🎵 角田介護士の 雑学講座 都道府県クイズ 御飯、鶏のおろし煮、桜えびしんじょの炊き合わせ、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物 594kcal	25 蓬の湯 ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 低温やけど 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、里芋の田舎煮、小松菜のおかか和え、ツナマカロニサラダ 605kcal	26 蓬の湯 ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 低温やけど 焼うどん、じゃが芋コロッケ、チンゲン菜の中華煮、三色ピーマンのマリネ 548kcal
27	28 ティーツリー ★☕🎵 湯面介護士の 夢占い講座 故人が出てくる夢の意味 かに玉風あんかけ丼、南瓜コロッケ、ごぼうサラダ、中華スープ 759kcal	2月の行事ピックアップ! 2/3(木) 節分 節分ならではの おやつを お楽しみに! 				

※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。

※メニューには全てスープがつきます。

2月のお風呂

2月のアロマミスト

編集部コラム



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といわれています。



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。

2月はバレンタインですね。各メーカーがこぞって凝ったチョコレートを発表する季節です。一般的に太るイメージのあるチョコレートですが、一方で様々な健康効果のある食品としても知られています。主な効果としては、動脈硬化予防や脳の活性化、便秘の改善など。どれもうれしい効果です。とはいえ、どんな食品も食べ過ぎは厳禁。節度を守っておいしくいただきたいですね。



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>

