

Happy Birthday

2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。



I.F.様



I.T.様



U.M.様



U.M.様



E.S.様



Y.M.様



K.M.様



K.Y.様



G.S.様



S.S.様



N.Y.様



N.Y.様



N.K.様



N.H.様



H.K.様



H.M.様



M.K.様



Y.K.様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

季節のクラフト

季節のクラフトでは、キーホルダーに綺麗なシールを貼りつけオリジナルのキーホルダー作りを行いました。綺麗なシールを思い思いに貼りつけ、素敵なお品が出来上がりました。リールも伸び縮みする為、鍵が無くならず便利なアイテムになっています。鞄に付けてお使いくださいね!



季節のクッキング

クッキングでは、「ロールサンド」を作りました。バレンタインが近かったので、今回はチョコレートホイップとバナナを、薄切りの食パンにトッピングし、くるくる巻いていきました。中の具材を変えていろいろアレンジも出来るので、「簡単で美味しい!」「家でも作ってみよう!」といった声も聞かれました。



大人の写字

今月の写字講座は 斎藤茂吉・室生犀星の作品をそれぞれ一つずつご紹介させていただきました。作品をご紹介した後は、今回もとても丁寧に字をなぞられていましたね。



四季の花講座

今回の四季の花講座では『日本原産のお花』について紹介いたしました。日本原産のお花には百合や菊の花が多く、よく知っている花もあり、皆さん真剣にお花の紹介を聞かれていました。



令和4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)
	記号の見方 <ul style="list-style-type: none"> ★ 体操・機能訓練 ☕ ティータイム 🎵 カラオケ ॥ 理容師来所の日 	1 ローズマリー  矢橋介護士の脳トレ講座 間違い探し 赤飯、ブリの利休焼き、筑前煮、五目ひじき、抹茶ババロア 568kcal	2 ローズマリー  矢橋介護士の桃の節句 ひな祭りの由来 胡麻豆乳うどん、切り干し大根の炒り煮、ブロッコリーサラダ 479kcal	3 ローズマリー  矢橋介護士の桃の節句 ひな祭りの由来 ひな散らし寿司、オクラのおかか和え、茄子のしげ焼き、黄桃缶 536kcal	4 ローズマリー  大越看護師の雑学講座 卯年(うさぎ) 御飯、アカウオのおろし煮、南瓜のいとご煮、春菊のお浸し、もずく酢 460kcal	5 ローズマリー  矢橋介護士の脳トレ講座 間違い探し 御飯、鶏肉の炭火焼き風、卯年の花、茄子とオクラの辛子和え、長芋の梅肉かけ 643kcal
6	7 桃の湯  大越看護師の健康講座 ひざの痛み 御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、ごま南瓜煮、チングン菜のしらす和え、みかん缶 571kcal	8 桃の湯  嶋田介護士の野菜講座 春野菜 御飯、サーモンフライ、大豆五目煮、春菊のおかか和え、柚子大根 586kcal	9 桃の湯  角野商店のお茶講座  御飯、クリームシチュー、キヤベツと焼豚のソテー、ほうれん草のわさび和え、アロエフルーツミックス 538kcal	10 桃の湯  アロマ嶋田の四季のお茶講座 ほうじ茶ラテ 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	11 桃の湯  嶋田介護士の野菜講座 春野菜 御飯、タチウオのバター醤油焼き、さつま芋と昆布の煮物、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ 615kcal	12 桃の湯  湯面介護士の健康講座 日光浴の効果 豚丼、いんげんの甘辛煮、キヤベツのレモン酢和え 547kcal
13	14 ローズマリー  角田介護士の四季の花講座 有毒植物 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、ほうれん草のお浸し、大根とハムの中華ドレサラダ 565kcal	15 ローズマリー  角田介護士の雑学講座 都道府県クイズ 焼きそば、南瓜コロッケ、菜の花の辛子和え、三色豆 634kcal	16 ローズマリー  湯面介護士の季節のクラフト フラワーインジメント 御飯、タラの照り焼き、筑前煮、オクラの胡麻和え、キヤベツの甘酢和え 444kcal	17 ローズマリー  湯面介護士の季節のクラフト フラワーインジメント 御飯、チキン南蛮タルタルソース、桜えびしんじょの炊き合わせ、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬け 654kcal	18 ローズマリー  角田介護士の雑学講座 都道府県クイズ ピーフカレー、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ 662kcal	19 ローズマリー  湯面介護士の星座講座 魚座 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、ひじきと大豆の煮物、コーンとツナのサラダ 576kcal
20	21 桃の湯  料理好きスタッフの季節のクッキング ほうれん草のチヂミ 尾道ラーメン風、三色ピーマンとジャコの当座煮、抹茶ババロア 418kcal	22 桃の湯  料理好きスタッフの季節のクッキング ほうれん草のチヂミ 御飯、アジの南蛮漬け、南瓜シューマイ、白菜と竹輪の和え物、チングン菜のバター醤油ソテー 590kcal	23 桃の湯  アロマ嶋田の四季のお茶講座 ほうじ茶ラテ 御飯、グリルチキン、里芋の田舎煮、キヤベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ、アセロラジュレ 615kcal	24 桃の湯  角田介護士の四季の花講座 有毒植物 御飯、白糸タラの豆乳煮、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆 543kcal	25 桃の湯  湯面介護士の星座講座 魚座 御飯、肉じゃがコロッケ、ふっくら高野の合わせ煮、春菊のお浸し、黄桃缶 606kcal	26 桃の湯  大越看護師の健康講座 ひざの痛み 御飯、鶏肉の山賊焼き、ビーフン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え 688kcal
27	28 ローズマリー  角田介護士の脳トレ講座 照合センサー 鶏五目御飯、カレイの唐揚げ(しようゆ味)、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 559kcal	29 ローズマリー  湯面介護士の健康講座 日光浴の効果 スパイシーチキンカレー、カリフラワーのマリネ、ビーンズサラダ 624kcal	30 ローズマリー  大越看護師の雑学講座 卯年(うさぎ) 御飯、サフランのレモン蒸し、たけのこ焼壳、チングン菜のしらす和え、オニオンサラダ 552kcal	31 ローズマリー  大越看護師のヨガ講座 チエヨガ 御飯、ブルゴギ風、南瓜コロッケ、春菊の胡麻和え、みかん缶 673kcal	3月の行事ピックアップ!	
3月9日(水)日本茶講座 						

※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。

※メニューには全てスープがつきます。

3月のお風呂



桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとりと潤います。また、桃の葉には消炎にも有効な成分も含まれています。



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。

3月のアロマミスト

編集部コラム

春眠暁を覚えず...とは孟浩然の有名な漢詩の書き出しだけですが、3月は寒さも和らぎはじめ、朝方の布団が心地よい季節です。時間にして人生の約30%を占める睡眠は、心身の疲労回復や免疫力向上のための重要な時間なのだと。よりよい眠りのためには、日中はなるべく体を動かして日光にあたり、夜はテレビ画面などの強い光刺激を減らすのがよいのだそう。せっかくの春、気持ちよく眠りたいですね。

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/>

