ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 岸里レポート」

# Oak Club Report

2022年4月

# **Happy Birthday**

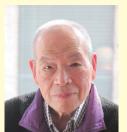
3月にお誕生日を迎えられた皆様の この一年が幸福と健康に満ちた 日々でありますように。



H.O 様



N.S 様



H.S 様



T.S 様



T.N 様



H.M 様



T.M 様



H.M 様



# **Event & Activity**

岸里のイベントとアクティビティ紹介

## ■ 角野商店のお茶講座

今回は老舗茶屋角野商店による「日本茶講座」を開催いたしました。 お茶についてのクイズをしたり、とても香りのよい美味しいほうじ茶を提供して下さり、皆様「美味しかった!」と笑顔が見られていました。











### ■ 季節のクラフト

クラフト講座では、「フラワーアレンジメント」をしました。今回は、ピンポン菊・カーネーション・スイートピー・フリージア・スターチス・手まり草の6種類のお花をご用意しました。春らしい、色とりどりのお花でアレンジして頂き、とても華やかな作品が出来上がっていました。









#### ■ 季節のクッキング

今月は「ほうれん草のチヂミ」を作りました。材料を混ぜていただき、焼いて召し上がっていただきました。

玉ねぎがアクセントになって、「熱々でとても美味しい!」と大好評でした。



## ■健康講座

健康講座では、「日光浴の効果」についてご紹介しました。日光浴をすることで骨を強化できることや、うつ病の予防、認知症予防、不眠症改善に繋がります。日常生活の中で、日光浴を取り入れてみて下さいね。



#### 令和4年4月の行事&昼食カレンダー 金(FRI) $\Box$ 月 (MON) 火 (TUE) JK (WED) 木 (THU) + (SAT) ペパーミント ペパーミント 4月の行事ピックアップ! 記号の見方 月 **5** 体操・機能訓練 4/25(月) 社交ダンス 湯面介護士の 角田介護士の 四季の花講座 ティータイム 脳トレ講座 花岡講師による 思い出しプリント 春に咲く花 カラオケ 華麗なるステップを きつねうどん(関西風)、 卯の花、白花豆 赤飯アカウオの香味ソ ス、さつま芋のバター風 お楽しみ下さい。 理容師来所の日 味炒め小松菜のピーナッ 520kcal ツ和え、牛蒡の辛子マヨ 和え、みそ汁 546kcal 3 桜の湯 桜の湯 6 5 大越看護師の 角田介護士の 湯面介護士の 湯面介護士の 大越看護師の 角田介護士の 四季の花講座 おとなの音読講座 莫字講座 健康講座 建康講唑 タオル体操 都道府県クイズ 春に咲く花 日本文学作品 国名偏 ぜんそく 御飯、アジの塩焼き、 御飯、鶏ハラミのポン酢煮、 茄子とオクラの辛 ミックスフライ サバの照焼き、 れんこんの金平、抹茶バ えびしんじょの炊き合 マカロニトマトソテ 子和え、鶏肉のみぞれ和 ヘルシーチンジャオ、春 腐の柚子あんかけ、チン 菊のお浸し、キャベツの ピリ辛漬け、コンソメ スープ 617kcal せ、いんげんの胡麻和え、 小松菜のおかか和え、 う みそ汁 ゲン菜の辛子和え、なめ 490kcal ゙ぼうサラダ、みそ汁 ぐいす豆、 コンソメスー 684kcal こおろし和え、すまし汁 571kcal 507kcal 11 ペパーミント 14 ペパーミント 12 ペパーミント 15 10 湯面介護士の アロマ嶋田の 湯面介護士の 大越看護師の アロマ嶋田の 湯面介護士の 四季のお茶講座 四季のお茶講座 建康講座 健康講座 漢字講座 健康講座 健康クイズ どくだみ茶 国名偏 ぜんそく どくだみ茶 健康クイズ 御飯、メンチカツ、カリフラワーのクリーム煮、 焼きナポリタン、ハムと 玉ねぎの玉子とじ、チン 春色散らし寿司、こ 菜飯、サバの塩焼き、ね アジの煮付け、 アカウオの西京焼 ぎ入りだし巻き玉子、 瓜煮、筍と蕗の炊き合せ、 豆豆腐の炊き合せ、あさ ふっくら高野の合せ 二色和え、鶏肉と人参の クリーミー生姜和え、コ りのしぐれ煮、大根の柚 子ドレサラダ、みそ汁 黄桃缶、みそ汁 クラのおかか和え、 ゲン菜のツナ和え、 煮、鶏と菜の花の和え物、 三色豆 532kcal ベツと鶏肉の胡麻ドレサ 人参とわかめのごま酢和 ラダ、みそ汁 601kcal /ソメスープ 567kcal 479kcal 553kcal すまし汁 505kcal 17 18 桜の湯 19 20 22 21 角田介護士の 大越看護師の 料理好きスタッフの 料理好きスタッフの 角田介護士の 角田介護士の 建康講座 季節のクッキンク 季節のクッキンク 都道府県クイズ もちもち桜もち もちもち桜もち レザートレイ レザートレイ タオル体操 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 ら寿司、鶏のおろ 筍ご飯、サバのみりん漬け 照焼豆腐ハンル 御飯、牛肉甘酢炒め、 瓜コロッケ、チンゲン菜 の中華煮、鶏肉のみぞれ 春雨とひき肉の炒め物、 さつま芋のバター風味炒め、 煮、桜えびしんじょの炊 里芋の田舎煮、冬瓜 蕗と油揚げの煮物、いん き合せ、揚げ茄子と人参 のカニ風味あんかけ、 ほうれん草と人参の胡麻 和え、杏仁豆腐、 メスープ 589kcal ナマカロニサラダ、コ ソメスープ 589kcal 632kcal げんのツナマヨ和え、み の煮物、 マスカットゼ 和え、みそ汁 みそ汁 668kcal 710kcal 629kcal 26 ペパーミント 27 ペパーミント 28 ペパーミント 30 ペパーミント ペパーミント 29 ペパーミント 24 プロダンサー指導の 嶋田介護士の 湯面介護士の 嶋田介護士の 角田介護士の 嶋田介護士の おとなの音読講座 季節の文香 季節の文香 脳トレ講座 社交ダンス ペパーミ ペパーミ 花岡ダンススタジオ花岡先生 日本文学作品 思い出しプリント 昭和の日について 御飯、グリルチキン、五 目炒り玉子、白菜と竹輪 の和え物、菜の花の白和 御飯、鶏肉の炭火焼き風、 き揚げそば あさりの混ぜ込み御飯、 ろ山かけ丼、卯の花、 オクラのおかか和え 春野菜の炊き合わせ、れ 南瓜のそぼろ煮 サケの塩焼き、南瓜のい 切干大根の炒り煮、 とこ煮、春菊のお浸し、 三色ピーマンのマリネ、 ブロッコリーサラダ 三色豆、みそ汁 んこんの金平、豆乳デ 福神漬、 みそ汁 601kcal コンソメスープ 504kcal

※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。

## 4月のお風呂

581kcal

#### 4月のアロマミスト 編集部コラム

525kcal



桜の湯には、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月といえばお花見。花より団子とはよく言ったもの で、お酒を飲んで楽しむ行事と思われがちですが、 昔の農民の間では「春になると田の神が山からおり て桜の木に宿る」と信じられていたそうです。当時は 桜の咲き具合からその年の収穫を占ったり豊作祈願 をしていたそうですよ。このご時勢、お花見スポット に足を運ぶことも難しいです。しかし家の窓や車の窓 から桜を愛でるのも立派な「お花見」スタイルですね。



デイサービス オーク倶楽部 岸里

TEL.06-6652-7555

607kcal

〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

みそ汁 542kcal

