

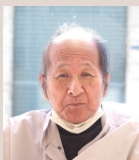
Oak Club Report

Happy Birthday

2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。



M.U 様



M.U 様



S.E 様



M.K 様



Y.K 様



S.S 様



K.N 様



H.N 様



K.H 様



S.H 様



I.H 様



K.H 様



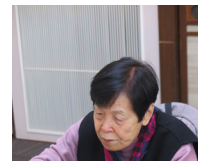
K.Y 様

Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

■ 日帰り旅行で旬のズワイガニを堪能

久々に開催した日帰り旅行は、冬の味覚の王様、カニを食べに行ってきました。日本三景の天橋立で、旬のズワイガニを堪能しました。茶碗蒸し、ゆでガニ、天ぷら、カニ鍋、最後は雑炊まであって皆様も大満足でした。やはり本場で食べるカニは格別なようで、普段食の細いご利用者様もたくさん召し上がっていました。



■ 手作りのクマの雛飾り

今月の季節のクラフトでは、クマの雛飾りを作成しました。ひ孫にあげるんや!!とプレゼントにされるご利用者様もいらっしゃいました。熱心に指先を使われ取り組まれていました。



■ バレンタインデーの起源

2月はバレンタインと言うことで、バレンタインについての講座を行いました。バレンタインの始まりやいつから日本に伝わったのか?などの話を真剣に聞かれ、おやつにはチョコレートのお菓子を召し上がり、バレンタイン気分を堪能されていました。



■ 手話歌で脳を活性化

今回の手話歌では『ふるさと』に挑戦しました。スタッフの動きを見ながら歌詞の意味や手の動きを覚えて動かし、一緒に歌も歌われていました。手と口を同時に動かし、とても良い脳の体操になりましたね。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

4月の外出昼食会

～桜咲く大阪城を眺めながらのランチ～

KKRホテル大阪 12階

日本料理 聚楽庵にて

開催日:4月5日(水)

岸里・御陵前・林寺 各12名様

料金:5,200円

※申込後、3月27日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します

令和5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)
3月の行事ピックアップ! 3/3(金) 雛祭り お雛様についてのお話や特別デザートをご用意していますので楽しみに!		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 ローズマリー ★☕🎵 角田介護士の 都道府県クイズ 新潟県 赤飯、牛とじ煮、枝豆焼売 茄子のおろし煮 胡瓜とトマトの土佐酢和え、みそ汁 696kcal	2 ローズマリー ★☕🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ローズマリー かき揚げうどん 里芋のご味噌煮 ハムとキャベツのマリネ 432kcal	3 ローズマリー ★☕🎵 角田介護士の 雑学講座 ひな祭について ひな散らし寿司 さつま芋の煮しめ 小松菜のおかか和え うぐいす豆 592kcal	4 ローズマリー ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 隠れ脱水 御飯、豚肉のトマト煮込み カレーオムレツ、いんげんのドレッシング和え、ライチジュレ、コンソメスープ 579kcal
5	6 桃の湯 ★☕🎵 角田介護士の 四季の花 3月の誕生花 御飯、ポークチャップ、南瓜コロッケ、小松菜とエノキの和え物、白菜のレモン酢和え、中華スープ 591kcal	7 桃の湯 ★☕🎵 大越看護師の 雑学講座 3月の雑学 スパインチキンカレー ツナマカロニサラダ 福神漬け アセロラジュレ 554kcal	8 桃の湯 ★☕🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 早春の歌 御飯、豚肉と舞茸のバター ボン酢炒め、じゃが芋のコンソメ煮、いんげんの胡瓜和え、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 584kcal	9 桃の湯 ★☕🎵 角田介護士の 都道府県クイズ 新潟県 御飯、パサのレモンペッパー ソーテー、さつま芋の彩り 煮、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁 483kcal	10 桃の湯 ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 梅こんぶ茶 かに玉風あんかけ丼 焼売 春菊のナムル 521kcal	11 桃の湯 ★☕🎵 角田介護士の ことわざ講座 「う・え・お」からはじまることわざ 御飯、豚肉の塩ダレ炒め、 キャベツと焼売のソテー、 オクラのおかか和え、ごぼう サラダ、コンソメスープ 529kcal
12	13 ローズマリー ★☕🎵 林看護師の 体操 太極拳 肉入りたぬきそば ごま南蛮煮 路と油揚げの煮物 黄桃缶 579kcal	14 ローズマリー ★☕🎵 角田介護士の 雑学講座 ホワイトデーについて 御飯、ブリの利休焼き、大豆 と竹輪の甘辛煮、大根葉と ジャコの炒り煮、ごぼうの 辛子マヨ和え、みそ汁 553kcal	15 ローズマリー ★☕🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ローズマリー 青じそご飯、豚肉と舞茸の生 姜炒め煮、じゃが芋コロッケ、 菜の花のおかか和え、白いん げん豆とツナのサラダ、コンソ メスープ 654kcal	16 ローズマリー ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 梅こんぶ茶 ご飯、サワラのバター醤油 風味焼き、和風スパゲッティ、 茄子のしぎ焼き、鶏肉と人 参のクリーミー生姜和え、み そ汁 552kcal	17 ローズマリー 📄★☕🎵 大越看護師の 健康講座 隠れ脱水 ご飯、クリームシチュー ハヤシオムレツ 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス 499kcal	18 ローズマリー 📄★☕🎵 林看護師の 手話歌 ふるさと ご飯、肉団子の酢豚風、炒り 豆腐、チンゲン菜とカニカマ の和え物、うぐいす豆 中華スープ 604kcal
19	20 桃の湯 📄★☕🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 早春の歌 ご飯、水餃子鍋、さつま芋と レーズンの煮物、ハムとキャ ベツのマリネ 647kcal	21 桃の湯 📄★☕🎵 角田介護士の 雑学講座 春分の日について ご飯、アジの煮付け、ハムと 玉ねぎの玉子とじ、いんげん と竹輪の和え物、大根の三杯 酢和え、みそ汁 453kcal	22 桃の湯 ★☕🎵 角田介護士の ことわざ講座 「う・え・お」からはじまることわざ ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ、 つば漬け ライチジュレ 558kcal	23 桃の湯 ★☕🎵 大越看護師の 雑学講座 3月の雑学 ご飯、サーモンフライ、じゃ が芋のうま煮、オクラの胡 麻和え、わかめの青ドレサ ラダ、コンソメスープ 503kcal	24 桃の湯 ★☕🎵 角田介護士の クラフト講座 フラワーアレンジメント 焼きナポリタン 里芋の田舎煮 三色豆 535kcal	25 桃の湯 ★☕🎵 角田介護士の クラフト講座 フラワーアレンジメント ご飯、肉じゃが、おでん風 煮、いんげんのドレッシング 和え、白菜の生姜和え みそ汁 550kcal
26	27 ローズマリー ★☕🎵 林看護師の 手話歌 ふるさと オムライス 南瓜コロッケ、チンゲン菜の しらす和え、白花豆 コンソメスープ 577kcal	28 ローズマリー ★☕🎵 角田介護士の 四季の花 3月の誕生花 ご飯、牛肉と筍のオイスター ソース炒め、枝豆焼売、菜 の花の辛子和え、ポテトサ ラダ、コンソメスープ 614kcal	29 ローズマリー ★☕🎵 大越看護師の クッキング クリームビスケット ご飯、ヒレカツ、じゃが芋の コーンクリーム煮、揚げ茄 子と人参の煮物、マスカッ プゼリー、みそ汁 581kcal	30 ローズマリー ★☕🎵 大越看護師の クッキング クリームビスケット ご飯、イワシ生姜煮、ふくら 高野の合せ煮、春菊のお浸 し、刻みたくあん みそ汁 437kcal	31 ローズマリー ★☕🎵 林看護師の 体操 太極拳 ご飯、鶏のおろし煮、マカロ ニソーテー、青菜と鮭の焼 浸し、みかん缶 すまし汁 564kcal	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「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。

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。

3月のアロマミスト



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。

編集部コラム

天文学的には、太陽が天の軌道上「春分点」を通過する瞬間を含む日を「春分の日」としています。太陽が春分点を通過するとき「昼の長さ」と夜の長さが同じになるためです。冬が終わりを告げ春の訪れが感じられるこの日を、昔から人々は自然に感謝し春を祝福する日として祝っていたのです。

