

Oak Club Report

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。



M.A 様



N.S 様



H.S 様



F.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

■ 色鮮やかなお花で「フラワーアレンジメント」

今回のクラフトでは『フラワーアレンジメント』を行いました。色鮮やかなお花を思い思いにオアシスに生けて頂きました。完成したお花はとても綺麗で皆様笑顔が見られていましたよ。



■ 3月3日「ひな祭り」について

今回の雑学講座では『ひな祭りについて』ご紹介いたしました。ひな祭りの由来やひな人形の並び方などのお話を皆様真剣に聞かれたり、おやつで提供した雛あられや甘酒を「美味しかったわー」と笑顔で召し上がっていました。



■ 冬に起こる「隠れ脱水」

健康講座では、冬に起こりやすい「隠れ脱水」についてお話をさせていたいただきました。1日に必要な水分量が1.5リットルとお伝えすると皆様驚かれ、飲めてるかな?とお話しされ、しっかり摂るようにしなあかね!!と関心を持っておられました。

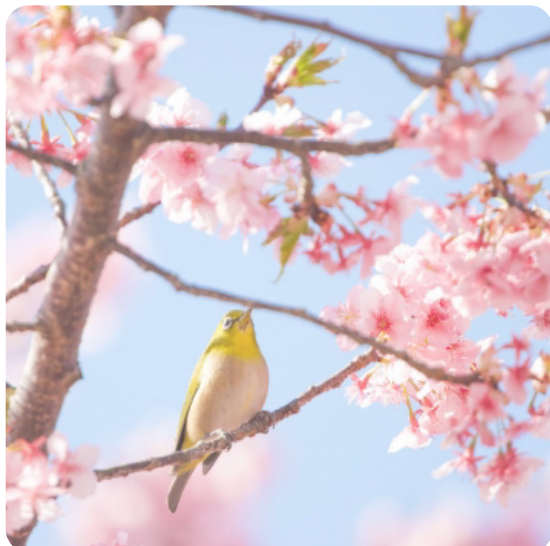


■ ローズマリーの爽快感ある香り

今月はさわやかで人気のあるハーブ「ローズマリー」の精油で文香を作っていただきました。眠気が気になる午後からの講座でしたが、「ローズマリー」のフレッシュな香りが室内に漂い、スッキリさせてくれましたね。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



令和5年4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)
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、ご飯が付きまゝ。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。		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		4月の行事ピックアップ! 4/5(水) 外食昼食会 大阪城と桜を見ながら 素敵な時間を過ごしましょう。		1 ペパーミント ★☕🎵 角田介護士の 四季の花 4月の誕生花 赤飯、ハンバーグトマトソース、粉ふき芋、筍と落の炊き合せ、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 578kcal
2	3 桜の湯 ★☕🎵 角田介護士の ことわざ 「か」からはじまることわざ 御飯、サワラの幽庵焼き、筑前煮、ひじき煮、フルーツみつ豆、みそ汁 511kcal	4 桜の湯 ★☕🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 四季の歌 焼うどん(しょうゆ味)じゃが芋コロッケ、ブロッコリーとコーンのサラダ 456kcal	5 桜の湯 ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 サルコペニア 春色散らし寿司、里芋のごま味噌煮、大根菜とジャコの炒り煮、ビーンズサラダ 563kcal	6 桜の湯 ★☕🎵 角田介護士の ことわざ 「か」からはじまることわざ 御飯、鶏肉のクリーム煮、和風スパゲティ、小松菜の土佐和え、ひとくち焼いも風、コンソメスープ 599kcal	7 桜の湯 ★☕🎵 林看護師の 手話歌 ふるさと 御飯、白身魚のフライ(オーロラソース)、蓮根と里芋のおかか煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、フルーツミックス、コンソメスープ 561kcal	8 桜の湯 ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 サルコペニア 御飯、鶏のさっぱり煮、ヘルシーチンジャオ、春菊の胡麻和え、南瓜サラダ、みそ汁 584kcal
9	10 ペパーミント ★☕🎵 林看護師の 体操 チェアヨガ 御飯、鶏肉と根菜の甘辛生姜煮、かに焼煮、チンゲン菜と蒲鉾の和え物、牛蒡の辛子マヨ和え、すまし汁 586kcal	11 ペパーミント ★☕🎵 大越看護師の ことわざ 「雲の上はいつも晴れ」 ハヤシライス、いんげんのドレッシング和え、南瓜と枝豆サラダ 613kcal	12 ペパーミント ★☕🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 四季の歌 御飯、サバの照焼き、茄子と牛ひき肉のトマト煮、白菜と揚げの煮浸し、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 602kcal	13 ペパーミント ★☕🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ペパーミント 肉そば、さつま芋のバター風味炒め、大根とハムの中華ドレサラダ、黒豆 677kcal	14 ペパーミント ★☕🎵 角田介護士の 都道府県クイズ 富山県 あさりの混ぜ込みご飯、サワラの塩焼き、大豆のコンソメ煮、小松菜の胡麻和え、アロエフルーツミックス 526kcal	15 ペパーミント 🗂️★☕🎵 林看護師の 手話歌 ふるさと 御飯、バーベキューチキン、春雨とハムのソテー、青菜と鮭の焼浸し、白花豆、コンソメスープ 615kcal
16	17 桜の湯 🗂️★☕🎵 大越看護師の ことわざ 「雲の上はいつも晴れ」 さくら寿司、鶏の唐揚げ、おでん風煮、オクラのおかか和え、アセロラジュレ、みそ汁 679kcal	18 桜の湯 🗂️★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 ジャスミン茶 御飯、シルバーの蒲焼き、さつまいもの炒り煮、筍と落の炊き合せ、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え、すまし汁 486kcal	19 桜の湯 ★☕🎵 大越看護師の クラフト 畳缶 きつねうどん(関西風)、海老焼、人参とわかめの胡麻酢和え、マスカットゼリー 433kcal	20 桜の湯 ★☕🎵 大越看護師の クラフト 畳缶 筍ご飯、アジの揚げ浸し、木の葉南蛮、春菊のおかか和え、ビーンズサラダ 592kcal	21 桜の湯 🗂️★☕🎵 角田介護士の 四季の花 4月の誕生花 シーフードカレー、さつま芋のレモン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ 498kcal	22 桜の湯 ★☕🎵 林看護師の 体操 チェアヨガ 御飯、鶏の揚げ煮、カリフラワーのクリーム煮、小松菜のピーナッツ和え、大根のゆずドレサラダ、みそ汁 654kcal
23	24 ペパーミント ★☕🎵 角田介護士の クッキング もちもち桜もち 御飯、メンチカツ、ジャーマンポテト、ほうれん草のごまだし和え、鶏肉のみぞれ和え、コンソメスープ 583kcal	25 ペパーミント ★☕🎵 角田介護士の クッキング もちもち桜もち 菜の花と玉子の混ぜご飯、白身魚のきのこあんかけ、さつま芋と昆布の煮物、オクラの胡麻和え、キャベツとカニカマのサラダ 460kcal	26 ペパーミント ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 ジャスミン茶 御飯、牛とじ煮、枝豆焼売、茄子のおろし煮、胡麻とトマトの土佐酢和え、みそ汁 682kcal	27 ペパーミント ★☕🎵 角田介護士の 都道府県クイズ 富山県 御飯、豚の梅生焼、里芋のごま味噌煮、わかめの中華ドレ和え、杏仁豆腐、中華スープ 512kcal	28 ペパーミント ★☕🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ペパーミント 御飯、イワシハンバーグ、さつま芋の煮しめ、小松菜のおかか和え、マカロニサラダ、コンソメスープ 541kcal	29 ペパーミント 🗂️★☕🎵 角田介護士の 雑学講座 昭和の日について まぐろ山かけ丼、筑前煮、いんげんのドレッシング和え、ライチジュレ、みそ汁 526kcal
30	4月のお風呂  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。		4月のアロマミスト  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。		編集部コラム  花祭りとは、お釈迦様のお誕生日を祝う行事であり、お釈迦様の誕生日である4月8日前後に行われることが多く、仏教において唯一といえるほど珍しいお祭りです。また、仏教の行事とは別に、花を愛でるため開催される花祭りもあります。花を目的にレジャーへ出かけてみても楽しそうです。	

※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。

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>

