

Happy Birthday

2024年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



S.E 様



M.K 様



T.K 様



S.G 様



S.K 様



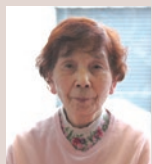
S.S 様



T.T 様



Y.D 様



H.N 様



K.H 様



S.H 様



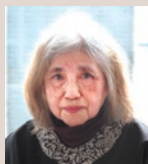
I.H 様



K.M 様



K.Y 様



Y.Y 様

Event

岸里のイベント紹介

■ 外出昼食会

外出昼食会は、産地直送の宮崎牛のビフテキを食することができる南海 Grill に行きました。料理がテーブル目の鉄板で調理されることもあり、口だけでなく、目や耳でも美味しさを堪能することができました。料理の香り付けでステーキをフランベした時は、みなさま驚きとともに、大きな歓声をあげておられました。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ トリビア

今年の恵方や節分の豆知識をお話しました。興味深そうに聞いておられました。最後に小豆を使ったお菓子の「きんつば」と「甘酒」で厄除招福を願いました。



■ 絵手紙

今回は「梅とうぐいす」が題材でした。春らしく明るい配色にする方が多く、見ていだけでワクワクする絵手紙が完成しました。ぜひ、春の便りとして大切な方に送ってくださいね。

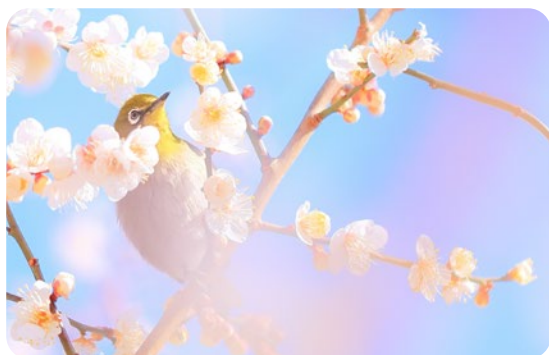


■ 大人の音読

簡単な発声練習をしました。その後、世代や国を越えて多くの方々に歌い継がれている復興支援ソング「花は咲く」の歌詞を音読しました。最後に皆様と一緒に音楽に合わせて唄って声を出しました。音読は「読む」だけでなく「声に出す」、その声を「耳から聞く」ことで脳が活性化しますよ。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



令和6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! 3/11(月) アロマレッスン 講師の方をお招きしてのアクティビティです。ぜひアロマの香りに触れましょう。お楽しみに!	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	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。	1 ローズマリー ★☕🎵 池田介護士の トレーニングピクチャー 春 酢豚、がんも煮 チンゲン菜のおかか和え 中華スープ 360kcal	2 ローズマリー ★☕🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 春に聴きたい曲 鶏と厚揚げのオイスター煮、きのこ玉子焼、春菊のお浸し、漬物、味噌汁 293kcal
3	4 桃の湯 ★☕🎵 岸里介護士の トリビア ひな祭り えび入りちらし寿司 菜の花とちくわのごま和えゼリー、おすまし 176kcal	5 桃の湯 ★☕🎵 池田介護士の 絵手紙 春の掛け軸 白身魚の野菜あん 大豆煮、にら玉、味噌汁 291kcal	6 桃の湯 ★☕🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ローズマリー すき焼風煮、南瓜の煮物 胡瓜のなめたけ和え 漬物、味噌汁 315kcal	7 桃の湯 ★☕🎵 池田介護士の トレーニングピクチャー 春 きつねそば ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 369kcal	8 桃の湯 ★☕🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 春に聴きたい曲 中華丼、ぎょうざ からし菜の炒め物 漬物、中華スープ 219kcal	9 桃の湯 ★☕🎵 岸里介護士の 能力トレーニング 数をかぞえて 豚の生姜焼き カリフラワーの煮付 えんどうの炒め物 味噌汁 287kcal
10	11 ローズマリー ★☕🎵 特別講師の アロマレッスン アロマの香りに触れる カレイの煮付、付け合せ(赤板)、大根の柚子風味煮、ブロッコリーの和え物、漬物、味噌汁 189kcal	12 ローズマリー ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 抹茶ラテ カレーうどん 肉団子 菜の花の和え物 326kcal	13 ローズマリー ★☕🎵 大越看護師の 大人の雑学 3月の雑学クイズ メンチカツ、付け合せ(ポイルキャベツ)、高野の和風あん、ほうれん草のお浸し、漬物、味噌汁 350kcal	14 ローズマリー ★☕🎵 岸里介護士の トリビア 梅・桃・桜 親子丼 切干大根の煮付 えんどうの炒め物 味噌汁 275kcal	15 ローズマリー 📋★☕🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 朧月夜 海鮮の和風煮込み 冬瓜の煮付 チンゲン菜のおかか和え 漬物、味噌汁 184kcal	16 ローズマリー 📋★☕🎵 大越看護師の 健康セミナー 耳に関する健康法 鶏入り筑前煮 さつまいもの甘煮 春菊のお浸し 味噌汁 307kcal
17	18 桃の湯 📋★☕🎵 岸里介護士の クッキング フルーツ大福 肉じゃが、きのこ玉子焼 胡瓜のなめたけ和え 漬物、味噌汁 331kcal	19 桃の湯 📋★☕🎵 岸里介護士の クッキング フルーツ大福 かてそば えび大根 いちご 250kcal	20 桃の湯 📋★☕🎵 春分の日 岸里介護士の 能力トレーニング 数をかぞえて シーフードカレー 枝豆のふんわり天 からし菜の炒め物 漬物 259kcal	21 桃の湯 ★☕🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ローズマリー オムレツデミソース、里芋の含め煮、彩り野菜(花型人参)、えんどうの炒め物、コンソメスープ 291kcal	22 桃の湯 ★☕🎵 岸里介護士の クラフトアート コロコロ ローラー 赤魚の煮付、付け合せ(筍煮)、花型豆腐の煮付 いんげんの味噌和え 漬物、味噌汁 244kcal	23 桃の湯 ★☕🎵 岸里介護士の クラフトアート コロコロ ローラー 鶏と厚揚げのオイスター煮、ヒジキ煮、ピーマンの炒め物、味噌汁 298kcal
24	25 ローズマリー ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 抹茶ラテ ハム入り味噌ラーメン ごぼうの鶏そぼろ炒め ブロッコリーの和え物 漬物 347kcal	26 ローズマリー ★☕🎵 大越看護師の 大人の雑学 3月の雑学クイズ 豚丼 大根の柚子風味煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 269kcal	27 ローズマリー ★☕🎵 岸里介護士の 絵手紙 春の掛け軸 すき焼風煮 えびと豆腐の天ぷら もやしの塩炒め 漬物、味噌汁 300kcal	28 ローズマリー ★☕🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 朧月夜 鯖の照焼、付け合せ(しめじ)、高野の含め煮 小松菜のお浸し、味噌汁 285kcal	29 ローズマリー ★☕🎵 大越看護師の 健康セミナー 耳に関する健康法 和風豆腐ハンバーグ、茄子の煮浸し、チンゲン菜の和え物、漬物、味噌汁 381kcal	30 ローズマリー ★☕🎵 岸里介護士の トリビア 梅・桃・桜 かに玉あんかけ ぎょうざ いんげんのごま和え 中華スープ 248kcal
31	3月のお風呂  桃の湯 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 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に「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。 	

※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。

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>

