

Oak Club Report

Happy Birthday

2025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。



S.K 様



S.G 様



S.S 様



T.T 様



H.N 様



E.H 様



K.H 様



S.H 様



M.F 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

2月の外出昼食会、大阪のソウルフード、豚まんでおなじみの551のレストランへ中華料理を食べに行きました。

円卓を囲み次々と提供される料理を見られ「中華料理の雰囲気、久しぶりで楽しい」とお話しされながら、選んだメイン料理を召し上がられていました。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ クッキング

今回はバレンタインにちなんで「チョコポップ」を作りました。鈴カステラにスティックをさしてからチョコレートをつけました。最後にトッピングで可愛く仕上げました。意外と簡単にできた様子で「可愛くできたよ」と出来上がりを見せあっておられました。



■ トレーシングピクチャー

今回は「ミモザ」を題材にした下絵を筆ペンでなぞって色をつけました。下絵を丁寧になぞることで手先の微細感覚が向上したり、集中力が高まったりしますよ。刻一刻と変わってくる描いている線の具合に皆さま、引き込まれている様子でした。出来上がった作品はカレンダーとしても使えるので、ぜひご自宅でご使って下さいね。



■ 季節の文香

今回は「ティーツリー」の香りについてお話ししました。スッキリとした針葉樹の香りをもったティーツリーは抗炎症作用があり、切り傷や虫刺され等に有効です。アロマオイルを染み込ませたコットンを折り紙でたとう包みして文香を作りました。自宅でお使いになる時はラベンダーや柑橘系のアロマオイルとブレンドするのもお勧めです。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和7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 ★ 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ます。 ※カロリー表示にはご飯分のカロリーは含まれておりません。	3月の行事ピックアップ! 3月3日(月)、4日(火)はクラフトアートです。 高嶋先生をお招きして「ポーセラーツ」に挑戦します!			1 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 岸里介護士の トリビア ひな祭り 大豆ミートのピビンバ風井しようが天の炒め物 春巻 中華スープ、漬物 321kcal
2	3 🍑 桃の湯 ★ 📺 🎵 高嶋先生の クラフトアート ポーセラーツ えび入りちらし寿司 菜の花の白和え おすまし ゼリー 161kcal	4 🍑 桃の湯 ★ 📺 🎵 高嶋先生の クラフトアート ポーセラーツ ハムカツ、付)ポイルキャベツ きのこと玉子焼 三色ピーマン炒め コンソメスープ 337kcal	5 🍑 桃の湯 ★ 📺 🎵 岸里介護士の 四季のお茶 ほうじ茶ラテ 鶏と厚揚げのオイスター煮 チンゲン菜のおかか和え 人参の炒め物 中華スープ、漬物 247kcal	6 🍑 桃の湯 ★ 📺 🎵 岸里介護士の 能力トレーニング 文字の並びかえ 豚丼 キャベツの塩昆布炒め カリフラワーの和え物 味噌汁 255kcal	7 🍑 桃の湯 ★ 📺 🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 蛍の光 鯖の照焼 付)赤板 里芋の含め煮 大豆煮、味噌汁、漬物 302kcal	8 🍑 桃の湯 ★ 📺 🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 春に聴きたい曲 海鮮の和風煮込み 菜の花の和え物 茄子の煮浸し 中華スープ 242kcal
9	10 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 岸里介護士の 絵手紙 花と蝶 野菜カレーライス クリームコロッケ チンゲン菜のナムル 漬物 333kcal	11 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 大越看護師の 大人の雑学 花粉症に効くツボ チキン南蛮 付)ポイルキャベツ 南瓜の煮物 えんどうの炒め物 中華スープ	12 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 岸里介護士の トリビア 梅・桃・桜 けんちんうどん 野菜入りつくね からし菜の炒め物 273kcal	13 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 蛍の光 すき焼風煮 いんげんとコーンの炒め物 茄子の煮浸し 味噌汁 354kcal	14 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 岸里介護士の トレーニングピクチャー イースター カレイの煮付 付)うぐいす豆 もやしの塩炒め うの花、味噌汁、漬物 223kcal	15 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 大越看護師の 健康セミナー 花粉症 デミハンバーグ、付)しめじ マカロニとウィンナーのソテー、金平ごぼう コンソメスープ 293kcal
16	17 🍑 桃の湯 📞 ★ 📺 🎵 大越看護師の 大人の雑学 花粉症に効くツボ おろしカツ ほうれん草の菜種和え きょうざ 味噌汁、漬物 330kcal	18 🍑 桃の湯 📞 ★ 📺 🎵 岸里介護士の 季節の文香 ローズマリー かに玉あんかけ ヒジキ煮 菜の花の和え物 中華スープ 187kcal	19 🍑 桃の湯 ★ 📺 🎵 岸里介護士の 能力トレーニング 文字の並びかえ チンジャオロース風炒め 小松菜のごま和え 高野の含め煮 中華スープ、漬物 235kcal	20 🍑 桃の湯 📞 ★ 📺 🎵 岸里介護士の 四季のお茶 ほうじ茶ラテ 春分の日 しょうつつる鍋風 ささみのさっぱり和え お米のムース 129kcal	21 🍑 桃の湯 📞 ★ 📺 🎵 角田介護士の 四季の花 3月の誕生花 えびカツ 付)ポイルブロッコリー 里芋の含め煮、金平ごぼう 味噌汁、漬物 321kcal	22 🍑 桃の湯 📞 ★ 📺 🎵 岸里介護士の トレーニングピクチャー イースター 赤魚の煮付、付) 筍煮 木の葉豆腐の煮付 えんどうのソテー 味噌汁 212kcal
23	24 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 岸里介護士の 季節の文香 ローズマリー きつねそば 小松菜のごま和え 肉団子 344kcal	25 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 岸里介護士の 絵手紙 花と蝶 白身魚の野菜あん 南瓜の煮物 白菜の中華煮 味噌汁 262kcal	26 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 岸里介護士の クッキング フルーツ大福 海鮮の和風煮込み カリフラワーのカレーソテー ほうれん草の菜種和え 中華スープ、漬物 162kcal	27 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 岸里介護士の クッキング フルーツ大福 メンチカツ 付)ポイルキャベツ 木の葉豆腐の煮付 からし菜の炒め物、味噌汁 365kcal	28 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 大越看護師の 健康セミナー 花粉症 オムレツデミソース もやしの塩炒め いんげんのおかか和え コンソメスープ、漬物 217kcal	29 🌿 ローズマリー ★ 📺 🎵 角田介護士の 四季の花 3月の誕生花 はんぺんチーズサンド 付)ポイルブロッコリー 三色ピーマン炒め コンソメスープ、味噌汁 251kcal
30	31 🍑 桃の湯 ★ 📺 🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 春に聴きたい曲 鮭の幽庵焼、付)うぐいす豆 しょうが天の炒め物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁、漬物 256kcal	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、6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。

