

Happy Birthday

2025年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



S.U 様



M.S 様



T.T 様



T.N 様



M.N 様



S.H 様



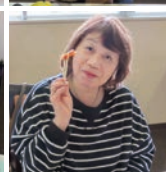
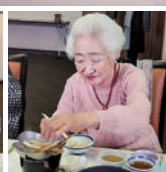
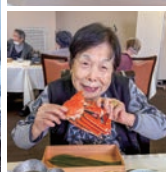
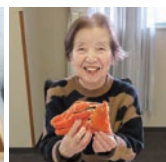
H.M 様

Event

岸里のイベント紹介

■ 日帰り旅行

オーク倶楽部では「旬のものを美味しく食べよう」という企画を、年間を通して行っています。すっかり恒例になった冬の味覚の王様、新鮮なズワイガニを食べるツアーです。カニ刺し、カニ鍋、最後は釜めしまであって大満足でした。やはり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。



■ クラフトアート

講師の高嶋先生をお招きして「ポーセラーツ」に挑戦しました。ご自身で好きな転写紙を選んでいただきました。水につけて転写紙を台紙から剥がし、その転写紙をプレートに配置していきましました。同じ転写紙を選んでも配置で各々の個性ある作品が出来上がりました。ぜひご自宅で使って下さいね。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

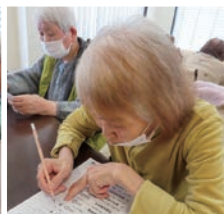
■ クッキング

求肥を使ってフルーツ大福作りに挑戦しました。皆さま慣れた手つきでチョコ餡でバナナを包み、その後、柔らかい求肥でそっと包み込みました。チョコ餡とバナナの相性は抜群で「甘くて美味しい!」と大好評でした。



■ 脳力トレーニング

脳トレは脳内の血流を促進させたり、神経細胞を活性化させたりする作用があるとされており、脳の健康を保つための大事な要素です。今回は「文字の並べ替え」に取り組みました。往年の歌手名が答えということもあり楽しみながら気軽に取り組むことができました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



令和7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)
		1 ★☎🎵 岸里介護士の 四季のお茶 ジャスミン茶 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え きのこ玉子焼 味噌汁 276kcal	2 ★☎🎵 岸里介護士の トレイシングピクチャー 端午の節句 コロッケ二種盛 付) ボイルブロッコリー 大豆煮、菜の花の煮浸し コンソメスープ、漬物 304kcal	3 ★☎🎵 岸里介護士の トリビア 4月について 酢豚 小松菜のごま和え 冬瓜の煮付 中華スープ 292kcal	4 ★☎🎵 岸里介護士の 絵手紙 桜 すき焼風煮 チヂミ しめじのポン酢和え 味噌汁、漬物 262kcal	5 ★☎🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 旅立ちにぴったりな曲 鯖の味噌煮 付) 筍煮 胡瓜のなめたけ和え 人参の炒め物、味噌汁 243kcal
6	7 ★☎🎵 桜の湯 岸里介護士の 音楽鑑賞会 旅立ちにぴったりな曲 白身魚のチリソース 菜の花の和え物 もやしの塩炒め 中華スープ 216kcal	8 ★☎🎵 桜の湯 岸里介護士の バースデーカラー 4月の誕生色 桜ごはん 肉詰めいなりのあんかけ キャベツの桜えび炒め すまし汁、ゼリー 134kcal	9 ★☎🎵 桜の湯 大越看護師の 大人の雑学 自律神経を整えるツボ 醤油ラーメン 冬瓜の煮付 野菜入りつくね 266kcal	10 ★☎🎵 桜の湯 岸里介護士の トレイシングピクチャー 端午の節句 中華丼 里芋の含め煮 春巻 中華スープ、漬物 244kcal	11 ★☎🎵 桜の湯 岸里介護士の 能力トレーニング だまし絵 ロールキャベツマトソース 枝豆のふんわり天 からし菜の炒め物 コンソメスープ 165kcal	12 ★☎🎵 桜の湯 岸里介護士の 絵手紙 桜 豆腐ナゲット、付)ナポリタン 茄子の煮浸し ブロッコリーの和え物 味噌汁、漬物 366kcal
13	14 🗓️★☎🎵 大越看護師の 健康セミナー 春バテ 照焼チキン 付) しめじ チンゲン菜のごま炒め チヂミ、味噌汁 206kcal	15 🗓️★☎🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 朧月夜 肉じゃが がんも煮 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁、漬物 344kcal	16 ★☎🎵 角田介護士の 四季の花 4月の誕生花 鯖の照焼 付) 赤飯 里芋の含め煮 ヒジキ煮、味噌汁 264kcal	17 ★☎🎵 岸里介護士の クラフトアート 桜モチーフのクラフト 豚とキャベツのみそ炒め もやしの塩炒め うの花 中華スープ、漬物 275kcal	18 🗓️★☎🎵 岸里介護士の クラフトアート 桜モチーフのクラフト ハムカツ、付)ボイルキャベツ 冬瓜の煮付 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ 293kcal	19 🗓️★☎🎵 岸里介護士の 能力トレーニング だまし絵 豆腐ハンバーグきのこソース 三色ピーマン炒め キャロットラペ 味噌汁 372kcal
20	21 ★☎🎵 桜の湯 アロマ嶋田の 大人の音読 朧月夜 きつねうどん 小籠包 胡瓜のなめたけ和え 308kcal	22 ★☎🎵 桜の湯 大越看護師の 健康セミナー 春バテ すき焼風煮 菜の花の菜種和え しょうが天の炒め物 味噌汁、漬物 340kcal	23 ★☎🎵 桜の湯 岸里介護士の トリビア 4月について ゆかりごはん、白身魚の香 草焼き、付) ボイルブロッ コリー、春菊のおろしポン酢 和え、あさりの気巡りスープ ゼリー 163kcal	24 ★☎🎵 桜の湯 角田介護士の 四季の花 4月の誕生花 デミハンバーグ、付) しめじ 切干大根の煮付 オムレツ コンソメスープ、漬物 257kcal	25 ★☎🎵 桜の湯 岸里介護士の クッキング 抹茶うぐいす餅 鯖の味噌煮 付) 筍煮 花型豆腐の煮付 三色ピーマン炒め、味噌汁 281kcal	26 ★☎🎵 桜の湯 岸里介護士の クッキング 抹茶うぐいす餅 ミラノ風カツ ほうれん草の菜種和え 麩のだし煮 コンソメスープ、漬物 278kcal
27	28 ★☎🎵 岸里介護士の 四季のお茶 ジャスミン茶 チンジャオロース風炒め うの花 南瓜の煮物 中華スープ 254kcal	29 ★☎🎵 大越看護師の 大人の雑学 自律神経を整えるツボ つくね大葉巻 付) 大根おろし、オムレツ えんどうの炒め煮 コンソメスープ、漬物 280kcal	30 ★☎🎵 岸里介護士の バースデーカラー 4月の誕生色 アジフライ 付) ボイルキャベツ 里芋の含め煮 金平ごぼう、味噌汁 265kcal	4月の行事ピックアップ 4/25(金)・4/26(土)はクッキングです! 「抹茶うぐいす餅」を作ります。 春を感じる和菓子と一緒に作りましょう! 		
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。  ※第2,4,6週は季節のお風呂「桜の湯」		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楽しそうです。 		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、ご飯が付きまします。 ※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。		

