

Oak Club Report

Happy Birthday

2025年4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。



E.U 様



Y.S 様



T.Y 様



H.N 様

Event

岸里のイベント紹介

■ 外食昼食会

桜咲く大阪城を眺めながら、KKRホテルのレストラン聚楽庵にて春のランチを満喫してきました。大阪城天守閣や大阪城公園を一望できるレストランということもあり「大阪城を見ながらご飯を食べることができて幸せ」とお話しされながら、しっかりと召し上がられていました。季節を感じることができる外出にとっても満足された様子でした。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ 絵手紙

今回は「桜」をモチーフにした下絵に色を付けていきました。下絵を塗っていくと色鮮やかで春らしい雰囲気絵手紙が完成しました。桜にグラデーションの様な色を付けることで個性がでてますね。春の便りとして大切な方にぜひ送ってみてくださいね。



■ 健康セミナー

オーク倶楽部ではその時々合った健康についてのお話を看護師からさせていただきます。今回は「春バテ」についてお話ししました。耳慣れない言葉に驚かれる方もいらっしゃいました。毎日、健康に過ごして頂くために、しっかり食事を摂る・お風呂に入る・軽い運動などを取り入れてみてくださいね。



■ クラフトアート

今回は「桜モチーフ」を題材にしたクラフトに挑戦しました。桜の花びらの配置によって作品の表情が変わるのでひとつひとつ個性ある作品に仕上がりました。指先は「第二の脳」とも呼ばれ、指先を動かすことで脳に直接刺激が伝わり、記憶力や集中力が向上しますよ。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

5月の外食昼食会

商人の屋敷を改装したレストラン

がんこ寿司 平野郷屋敷にて

季節の旬菜や豚しゃぶ小鍋など、旬の食材を堪能

開催日：5月28日(水)

岸里・御陵前 各11名、林寺 6名様

料金：5,863円



※写真はイメージです。料理の内容は当日変更となる場合がございます。
※申込後、5月22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7年5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)
	5月の行事ピックアップ			1	2	3
	<p>5/26(月)・27(火)はクラフトアートです!</p> <p>5月26日(月)27日(火)は「クラフトアート」です。 ご好評いただいている生花を使った フラワーアレンジメントです。 ぜひご参加ください。</p> 			<p>岸里介護士の バースデーカラー 5月の誕生色</p> <p>ロールキャベツマトソース 大豆煮 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ、漬物 146kcal</p>	<p>岸里介護士の トレイシングピックチャー 緑雨</p> <p>カレイの生煮、付) 筍煮 菜の花の煮浸し 小籠包、味噌汁 213kcal</p>	<p>岸里介護士の トリビア 端午の節句</p> <p>鶏と厚揚げのオイスター煮 カリフラワーの和え物 南瓜の煮物、中華スープ 漬物 274kcal</p>
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
	<p>岸里介護士の トリビア 端午の節句</p> <p>ケチャップライス、えびフライ 付) ボイルブロッコリー ジャーマンポテト コーンポタージュ、プリン 573kcal</p>	<p>岸里介護士の 能カトレーニング 方言クイズ</p> <p>赤魚の照焼 付) うくいす豆 胡瓜のなめたけ和え うの花、味噌汁 252kcal</p>	<p>アロマ嶋田の 大人の音読 バラが咲いた</p> <p>ハムカツ、付) ボイルキャベツ ブロッコリーの和え物 木の葉豆腐の煮付 コンソメスープ、漬物 330kcal</p>	<p>岸里介護士の 絵手紙 花と蝶</p> <p>豚の生姜焼き ほうれん草の菜種和え 枝豆のふんわり天 味噌汁 287kcal</p>	<p>岸里介護士の 音楽鑑賞会 母に捧げる曲</p> <p>つくね塩ちゃんこ、ヒジキ煮 いんげんとコーンの炒め物 すまし汁 漬物 133kcal</p>	<p>岸里介護士の 音楽鑑賞会 母に捧げる曲</p> <p>白身魚のチリソース ぎょうざ 菜の花の和え物 中華スープ 254kcal</p>
11	12	13	14	15	16	17
	<p>岸里介護士の クッキング こいのぼりのパームクーヘン</p> <p>ミラノ風カツ もやしの塩炒め 茄子の煮浸し コンソメスープ、漬物 369kcal</p>	<p>岸里介護士の クッキング こいのぼりのパームクーヘン</p> <p>チンジャオロース風炒め 小松菜のごま和え オムレツ 中華スープ 212kcal</p>	<p>岸里介護士の 絵手紙 花と蝶</p> <p>豆腐ハンバーグきのこソース 里芋の含め煮 切干大根の煮付 コンソメスープ、漬物 333kcal</p>	<p>アロマ嶋田の 大人の音読 バラが咲いた</p> <p>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</p>	<p>角田介護士の 四季の花 春に咲く花</p> <p>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</p>	<p>岸里介護士の 四季のお茶 緑茶</p> <p>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</p>
18	19	20	21	22	23	24
	<p>岸里介護士の 能カトレーニング 方言クイズ</p> <p>ロールキャベツマトソース 大豆煮 からし菜の炒め物 コンソメスープ、漬物 175kcal</p>	<p>大越看護師の 大人の雑学 5月に関するクイズ</p> <p>鶏と厚揚げのオイスター煮 しょうが天の炒め物 茄子の煮浸し 中華スープ 379kcal</p>	<p>大越看護師の 健康セミナー 100日咳</p> <p>味噌カツラーメン ニラとしらすのおかか和え ミレービスケット 461kcal</p>	<p>大越看護師の 健康セミナー 100日咳</p> <p>肉じゃが 花型豆腐の煮付 ブロッコリーの和え物 味噌汁 316kcal</p>	<p>岸里介護士の バースデーカラー 5月の誕生色</p> <p>木の葉丼 カリフラワーの煮付 小松菜のごま和え 味噌汁、漬物 199kcal</p>	<p>角田介護士の 四季の花 春に咲く花</p> <p>酢豚 ほうれん草の菜種和え しょうが天の炒め物 中華スープ 347kcal</p>
25	26	27	28	29	30	31
	<p>岸里介護士の クラフトアート フラワーアレンジメント</p> <p>豚とキャベツのみそ炒め ぎょうざ うの花 中華スープ 312kcal</p>	<p>岸里介護士の クラフトアート フラワーアレンジメント</p> <p>はんぺんチーズサンド 付) スナックエンドウ 冬瓜の煮付 菜の花の和え物 コンソメスープ 191kcal</p>	<p>大越看護師の 大人の雑学 5月に関するクイズ</p> <p>すき焼魚煮 里芋の含め煮 三色ピーマン炒め 味噌汁、漬物 292kcal</p>	<p>岸里介護士の 防災セミナー 火事から身を守る</p> <p>チキン南蛮 付) ボイルブロッコリー ヒジキ煮 キャベツのゆかり和え コンソメスープ 511kcal</p>	<p>岸里介護士の 四季のお茶 緑茶</p> <p>豆腐ハンバーグきのこソース チヂミ いんげんとコーンの炒め物 味噌汁、漬物 308kcal</p>	<p>岸里介護士の トレイシングピックチャー 緑雨</p> <p>カレイの煮付 付) 赤板 チンゲン菜のナムル 大豆煮、味噌汁 194kcal</p>
<p>5月のお風呂</p> <p>菖蒲は多くの精油成分を含んでおり、血行を促進させる作用があります。菖蒲の香りは気持ちをリラックスさせてくれます。</p>  <p>※第2、4週は季節のお風呂「菖蒲の湯」</p>		<p>編集部コラム</p> <p>もともと、昭和天皇の誕生日だった4月29日が「みどりの日」でした。しかし、平成17年(2005年)の祝日法改正により、4月29日が「昭和の日」、5月4日が「みどりの日」になりました。みどりの日には、日本各地で自然に親しむイベントが行われたり、国立の動物園や公園、植物園などが入園無料になったりします。</p> 		<p>記号の見方</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 体操・機能訓練 🗨️ ティータイム 🎵 カラオケ 🏠 理容師来所の日 	<p>昼食メニューの見方</p> <p>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。</p> <p>※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。</p>	

