

Happy Birthday

この一年が
幸福と健康に
満ちた日々で
ありますように。



I.T 様



K.T 様



K.F 様



T.A 様



N.Y 様



N.S 様



N.M 様



H.S 様



H.K 様



M.M 様



Y.M 様

Event

御陵前のイベントレポート

■ クリスマスパーティ

今年も恒例のクリスマスパーティを開催。クリスマスソングを皆様と一緒に合唱しました。女性スタッフはおそろいのワンピースとクリスマスコスチュームでイベントを盛り上げていましたよ。最後はこの日のために練習したパブリカダンスで大盛り上がり! ご利用者様から歓声があがっていました。



■ 社交ダンス

音楽に合わせて手拍子でリズムを刻むところからスタートです。その後、ステップも一緒に合わせます。花岡先生の指導で軽快なステップも踏めるようになってきました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ クラフト講座

今回は「お年玉袋」作りに挑戦しました。ハサミを使って台紙を切ったり、糊で貼ったりしました。指先を使うことで脳も活性化しますね。ぜひ、お正月に使ってくださいね。



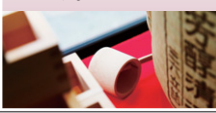
■ ダンス講座

「パブリカダンス」にチャレンジです。始まりから体でリズムを取ったりとノリノリで参加されています。ポイントはにっこり笑顔です。手の動きと一緒に笑顔も作って楽しんで踊っていただきました。



令和2年1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月の行事ピックアップ! 1月4日(土)は、恒例の新春特別行事 鏡開き、スタッフの挨拶、大阪締めを行います。 		1 元日 1月9日(木)は、住吉大社へ初詣 今年の健康と幸せをお祈りください。 			4 ゆず  新年行事 鏡開き & 新年の挨拶 御陵前介護士の 新春講座 お正月クイズ お取り寄せ弁当
5	6 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の チェアヨガ 脇腹伸ばし 豚肉の旨塩炒め、ロール玉子焼き、オクラの和え物 314kcal	7 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス 鮭の塩焼き、鶏じゃが、アスパラの和え物 188kcal	8 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の ハーブティー講座 ジンジャー 豚肉の甘辛煮、さつま芋のレモン煮、白菜サラダ 329kcal	9 梅の湯 新年行事 住吉大社 初詣 御陵前介護士の ハーブティー講座 ジンジャー ピーマンの肉詰め、セロリとハムの洋風煮、南瓜サラダ 254kcal	10 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 ここに幸あり 魚のおろしかけ、春雨の鶏そぼろ炒め、アスパラの和え物 275kcal	11 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 だるま・富士山 さんまの煮付(里芋入り)、炒り豆腐、オクラの胡麻和え 365kcal
12	13 ゆず 成人の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート 富士山 牛肉のうま煮、れんこん饅頭、春雨サラダ 407kcal	14 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ゆず 豚肉の野菜巻き、明太スパゲッティ、野菜のサラダ 297kcal	15 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 野村看護師の 健康講座 肺炎 鮭の南蛮漬、ひじき煮、カリフラワーのサラダ 207kcal	16 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前風船娘の バルーンアート ねずみ わかめごはん、しっぽくうどん、カニ棒玉子焼き、リンゴのコンポート 386kcal	17 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 料理好きスタッフによる 季節のクッキング 白玉ぜんざい 鯖の味噌煮、信田巻き、アスパラのお浸し 300kcal	18 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 料理好きスタッフによる 季節のクッキング 白玉ぜんざい 鶏のさっぱり塩焼き、厚揚げのおろしかけ、小松菜のお浸し 349kcal
19	20 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ゆず 魚の明太マヨ焼き、鶏しほの甘辛煮、インゲンのお浸し 240kcal	21 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 思い出ノート 自分史を作る チキンソテー、大根の煮物、アスパラの和え物 266kcal	22 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス 魚のマリネ風、がんもの煮物、キャベツの和え物 229kcal	23 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 野村看護師の 健康講座 肺炎 豚肉のおろし煮、野菜大豆煮、柚なます 293kcal	24 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 だるま・富士山 ピラフ、焼きぎょうざ、ほうれん草の錦糸和え 154kcal	25 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 ここに幸あり 酢鶏風、小松菜と卵の煮びたし、白菜のお浸し 258kcal
26	27 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 工芸が好きなスタッフによる 季節のクラフト マルチケース 天ぷら盛り合わせ、茄子の煮物、オクラの和え物 270kcal	28 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 工芸が好きなスタッフによる 季節のクラフト マルチケース 鶏のスタミナ焼き、高野豆腐の煮物、菜の花の胡麻和え 340kcal	29 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前風船娘の バルーンアート ねずみ ゆかりごはん、味噌ラーメン、鶏肉と大根の煮物、フルーツ缶(みかん) 496kcal	30 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート 富士山 ホイコーロー、海老しゅうまい、インゲンのお浸し 255kcal	31 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の チェアヨガ 脇腹伸ばし 鯖の照り焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、野菜サラダ 259kcal	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。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。

※第2、4週は季節のお風呂「紅葉の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「梅の湯」をお楽しみください。

【理美容】は理容師来所の日

1月のお風呂

梅の湯

「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香り入浴剤です。肌のきめを整え、リフレッシュ効果があると言われています。

1月のアロマミスト

ゆず

ゆずは血行促進作用があり、疲労回復にも効果的で、免疫活性や自律神経のバランスを整えたりもしてくれます。

編集部コラム

東京オリンピックイヤーの2020年が始まりました。昨年末に聖火リレーのランナーやコースが発表され、日本開催のオリンピックという実感が増してきたのではないのでしょうか。大阪は4/14・15が聖火リレー日で、堺市大仙公園からスタートします。公園を出発した聖火は、なんと!オーク倶楽部の50mほど手前の交差点を右折して、さかい利品の杜を目指します。少し先のことはなりますが、リレーの日はいつと違う熱気が感じられそうですね。

東京2020オリンピック聖火リレートーチ



デイサービス オーク倶楽部 御陵前 TEL.072-243-7555 〒590-0835 堺市堺区西湊町 1-3-24

【ホームページ】 <https://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <https://ameblo.jp/oak-club>

