

# Oak Club Report

## 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.H 様



I.A 様



U.S 様



O.H 様



K.R 様



K.H 様



T.Y 様



T.T 様



N.R 様



N.C 様



H.M 様



M.H 様



M.A 様



M.F 様



Y.S 様



Y.K 様



Y.Y 様

## Event

御陵前のイベントレポート

### 2020年新年行事は恒例の鏡開きでスタート

2020年の初日は恒例の新春行事を開催。ご利用者様の代表を中心に「せーの」「よいしょ〜!」と、景気の良い大きな掛け声が響いていました。そしてスタッフの挨拶の後にはオーク倶楽部恒例の大阪締めで締めくくりました。



### 住吉大社へ初詣

住吉大社へ初詣に行きました。祝詞が響き渡る拝殿で、神妙な面持ちでご祈禱を受けられ、無病息災・家内安全など、みなさま思い思いにお祈りされていました。そして、境内の結婚式場でも有名な吉祥殿で、縁起の良い豪華なお食事に満足なご様子でした。



### お誕生日会

2020年のお誕生日会はちょっぴりオシャレにシャンパンで乾杯してお祝いします。スタッフからのお祝いのメッセージや他ご利用者様からお祝いして頂き、笑顔が満開でした。

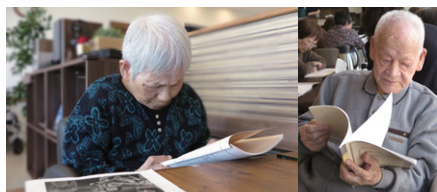


## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### 思い出ノート

認知症予防にぴったりの思い出ノート講座。昔のことを思い出すことで脳が刺激されます。お正月遊びの写真をご覧になりながら同世代の周りの方と「この時はこうだったかな」とお話を深めておられました。



### クッキング講座

今回は「白玉ぜんざい」に挑戦しました。普段はあまり料理をされないという男性も大活躍。指先を器用に使って適度な大きさに丸めておられました。小豆の甘さも白玉の柔らかさもバッチリで「おいしい!」と大好評でした。





# 令和2年2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)
	<b>2月の行事ピックアップ!</b> <b>■2月15日(土)は、御陵前4周年記念イベント</b> ♪♪♪♪ 特別ランチと素敵なゲストをお招きしています。ご期待下さい。  <b>■2月19日(水)は、社交ダンスレッスン</b> 花岡ダンススタジオの花岡先生をお招きして、大好評の社交ダンスレッスンです。ステップの練習を重ねることで皆様少しずつ上達されています。				<b>昼食メニューの見方</b> 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。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。	<b>1 ティーツリー</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前美術部の <b>スクラッチアート</b> 節分  焼き鳥風、こぶき芋、ちくわの煮物、アスパラのサラダ 313kcal
2	<b>3 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前介護士の <b>節分講座</b> 節分クイズ  ちらし寿司、野菜大豆煮、小松菜のお浸し 205kcal	<b>4 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  西岡介護士の <b>音楽講座</b> いい日旅立ち  鯖の西京焼き、甘酢生姜、アスパラソテー、ポテトサラダ 261kcal	<b>5 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前介護士の <b>思い出ノート</b> 自分史を作る  プルコギ風、カニしゅうまい、ほうれん草のしらす和え 311kcal	<b>6 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前介護士の <b>チェアヨガ</b> 椅子を使うスクワット  鮭のバター醤油焼き、たけのこのおかか煮、青菜の和え物 224kcal	<b>7 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前風船娘の <b>バルーンアート</b> ぞう  カニ玉中華野菜あん、蓮根そぼろ、カリフラワーのサラダ 309kcal	<b>8 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  野村看護師の <b>健康講座</b> 味覚について  豚肉のうま煮(トマト風味)、大根と油揚げの煮物、キャベツのサラダ 291kcal
9	<b>10 ティーツリー</b> ★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 <b>季節のクッキング</b> お豆腐肉まん  トンカツ、ブロッコリー、さつま揚げの煮物、袖なます 276kcal	<b>11 ティーツリー</b> 建国記念の日 ★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 <b>季節のクッキング</b> お豆腐肉まん  わわらか煮込みハンバーグ、春雨の鶏そぼろ炒め、ほうれん草の白和え 406kcal	<b>12 ティーツリー</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  西岡介護士の <b>音楽講座</b> いい日旅立ち  マグロトロロ丼、かき揚げ、菜の花の胡麻和え 216kcal	<b>13 ティーツリー</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前介護士の <b>脳トレ講座</b> 判じ絵  鯖の照り焼き、南瓜、豚肉と厚揚げの煮物、小松菜のお浸し 345kcal	<b>14 ティーツリー</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前美術部の <b>スクラッチアート</b> 節分  鶏肉のさっぱり塩焼き、セロリとハムの洋風煮、オクラの和え物 283kcal	<b>15 ティーツリー</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  <b>4周年イベント</b> 合唱アンサンブル公演  4周年特別ランチ
16	<b>17 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 椅子に座ってできるダンス  やわらかロールキャベツ、大豆と野菜のトマト煮、ブロッコリーの胡麻和え 118kcal	<b>18 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 理美容  絵が得意なスタッフの <b>絵手紙講座</b> 節分・水仙  蓮根のはさみ蒸し、アスパラ、じゃがいものきんぴら、白菜のお浸し 260kcal	<b>19 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  プロダンサー指導の <b>社交ダンス</b> 花岡ダンススタジオ 花岡先生  豚肉の甘辛煮、パプリカ、ほうれん草ナムソテー、スパゲッティサラダ 405kcal	<b>20 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前介護士の <b>季節のお茶講座</b> ゆず茶  焼肉風、海老しゅうまい、青菜のお浸し 261kcal	<b>21 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  野村看護師の <b>健康講座</b> 味覚について  鯖の味噌煮、甘酢生姜、豚肉とごぼうのうま煮、オクラの和え物 317kcal	<b>22 蓬の湯</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前風船娘の <b>バルーンアート</b> ぞう  オムレツ、キャベツ、茄子と揚げの煮物、ほうれん草の袖香和え 252kcal
23	天皇誕生日 振替休日 <b>24 ティーツリー</b> ★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 <b>絵手紙講座</b> 節分・水仙  千草焼き、鶏レバーと野菜の煮物、キャベツの和え物 227kcal	<b>25 ティーツリー</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前介護士の <b>チェアヨガ</b> 椅子を使うスクワット  魚の南部焼き、インゲン、信田巻き、さっぱりなます 252kcal	<b>26 ティーツリー</b> ★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 <b>季節のクラフト</b> フラワーアレンジメント  天ぷら盛り合わせ、鶏ごぼろ、小松菜のお浸し 330kcal	<b>27 ティーツリー</b> ★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 <b>季節のクラフト</b> フラワーアレンジメント  ゆかりごはん、とんこつラーメン、チンジャオロース、フルーツ缶 502kcal	<b>28 ティーツリー</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前介護士の <b>季節のお茶講座</b> ゆず茶  八宝菜、ロール玉子焼き、インゲンのお浸し 143kcal	<b>29 ティーツリー</b> ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ  御陵前介護士の <b>ダンス講座</b> 椅子に座ってできるダンス  ポークソテー、野菜ソテー、明太スパゲッティ、アスパラお浸し 313kcal

※第2、4週は季節のお風呂「蓬の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ティーツリー」をお楽しみください。【理美容は理容師来所の日】

## 2月のお風呂



**蓬の湯**  
 蓬(よもぎ)は血行を促進させ、肩こりや腰痛などをやわらげる働きがあります。香りはストレス解消や安眠にもよいといわれています。

## 2月のアロマミスト



**ティーツリー**  
 数ある精油の中でもラベンダーと並んで世界的に使われているティーツリー。細菌、真菌、ウイルスの3つに対して有用という珍しい精油です。

## 編集部コラム

今年ではうるう年です。「4年に1度」と、大多数の方が認識されていると思いますが、うるう年のルールを見てみると、除外される年があるんです。  
 (ルール1) 4の倍数になる年はうるう年  
 (ルール2) 100の倍数になる年の中で400で割り切れない年は平年  
 2000年は、ルール1、ルール2を共にクリアしており、うるう年でした。しかし、2100年、2200年は、ルール2がクリアできないので、平年(うるう年ではない年)になります。しかし、かなり先の未来のことで、私たちは、4年に1度という認識で問題なさそうですね。



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>

