

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。



U.T 様



K.K 様



K.H 様



K.M 様



K.Y 様



S.T 様



T.K 様



H.K 様



F.A 様



Y.H 様



Y.T 様

Event

御陵前のイベントレポート

■ オーク倶楽部御陵前 4周年イベント開催!

オーク倶楽部御陵前は、2月15日に4周年記念イベントを開催しました。ご昼食は、スタッフが腕を振るい、特製の洋食ランチをご用意。記念公演では、素晴らしいフルート・チェロ・ピアノの演奏と心に響くソプラノの歌声を披露いただき、宴に華を添えていただきました。



■ 社交ダンス

好評の花岡先生のダンスレッスンです。ポイントは恥ずかしがらず、思い切ってステップを踏むことです。手振りもダイナミックに、皆さん社交ダンスを楽しまれていますよ。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ フラワーアレンジメント講座

大人気の季節のお花を使ったフラワーアレンジメント。花の色や大小のバランスを考えながら、茎の長さをカットしたり、細部にまでにこだわってアレンジされています。完成された作品に満足されたご様子が、記念写真も撮っておられました。



■ ダンス講座

今回から新しいダンスにチャレンジとなりました。「上を向いて歩こう」の歌詞に合わせた動きのダンスです。始まりからリズムを取ったりと、ノリノリの皆様。ダンスは、頭と体を使う運動なので、脳も活性化されますよ。



令和2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)	
1	2 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の お相撲講座 相撲クイズ やわらかロールキャベツ、 ほうれん草ハムソテー、 ポテトサラダ 190kcal	3 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の ひな祭り講座 お雛さまの豆知識 ちらし寿司、里芋煮、 オクラおかか和え 147kcal	4 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート ゾウと春 肉豆腐、絹寄せしんじょう (ホタテ)、白菜の和風サラ ダ 390kcal	5 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵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 赤魚のおろしがけ、たけ のこのおかか煮、小松菜 のお浸し 166kcal	6 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 西岡介護士の チェアヨガ 万歳でバランス 肉団子、大根の煮物、 ブロッコリーの和え物 231kcal	7 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 豆知識講座 蟹について チキンソテー、アスパラ ソテー、スパゲッティサラダ 355kcal	
	8	9 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前風船娘の バルーンアート オウム カレーの磯照り焼き、 豚じゃが、白菜サラダ 233kcal	10 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 野村看護師の 健康講座 難聴について 豚井、茄子の煮びたし、 アスパラの和え物 400kcal	11 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ローズマリー 菜飯ごはん、肉うどん、柚 子なます、フルーツ缶(み かん) 450kcal	12 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 ひな祭り、夢見月 タンドリーチキン、 小松菜と卵の煮浸し、 ごぼうサラダ 289kcal	13 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 豆知識講座 蟹について 魚の梅味噌焼き、 ハムポテト、ほうれん草の 白和え 208kcal	14 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 仰げば尊し ピーマンの肉詰め、白菜と 厚揚げの煮物、かつま芋サ ラダ風 283kcal
15 天橋立 カニツアー	16 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 仰げば尊し ピラフ、麻婆豆腐風、 ほうれん草の錦糸和え 178kcal	17 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 📺理美容 御陵前風船娘の バルーンアート オウム 魚のマリネ風、筑前煮、 人参サラダ 267kcal	18 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング ホットケーキ生どら 鶏のソース焼き、セロリと ハムの洋風煮、青菜のお 浸し 311kcal	19 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング ホットケーキ生どら 牛肉の有馬煮、かき揚げ、 ブロッコリーの胡麻和え 297kcal	20 ローズマリー 春分の日 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵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 蓮根のはさみ蒸し、炒り豆 腐、インゲンの胡麻和え 272kcal	21 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の お相撲講座 相撲クイズ 豚肉の生姜焼き、南瓜の 煮付、小松菜のお浸し 415kcal	
	22	23 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 野村看護師の 健康講座 難聴について ゆかりごはん、味噌ラメ ン、焼き餃子、フルーツ缶 (黄桃) 511kcal	24 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート ゾウと春 やわらか豆腐ハンバーグ、 じゃがいもの鶏そぼろ煮、 もずくの和え物 215kcal	25 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 ひな祭り、夢見月 魚のタルタルパン粉焼き、 がんも煮、白菜のお浸し 237kcal	26 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ローズマリー 牛肉のすき焼き、人参しり しり風、菜の花の胡麻和 え 317kcal	27 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 工芸が好きなスタッフの 季節のクラフト 型抜きアート カレーライス、温野菜のサ ラダ、リンゴのコンポート 337kcal	28 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 工芸が好きなスタッフの 季節のクラフト 型抜きアート 酢鶏風、カニしゅうまい、 彩り春雨サラダ 432kcal
29	30 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の ハーブティ講座 エルダーフラワー 鶏肉の生姜焼き、高野豆 腐の煮物、ポテトの明太 和え 379kcal	31 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイトム 🎵カラオケ 御陵前介護士の ハーブティ講座 エルダーフラワー 鮭の西京焼き、チンジャオ ロース、人参の白和え風 276kcal	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。	3月の行事ピックアップ! ■3月15日(日)は、日本海カニツアー 恒例の日本海カニツアーは、 3月15日開催です。 とれたてのズワイガニを 堪能してください。			

※第2、4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。 📺理美容は理容師来所の日

3月のお風呂



桃に含まれている保湿成分で、肌がしっかりと潤います。また、桃の葉には消炎にも有効な成分も含まれています。

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

世間を騒がせている新型コロナウイルス。いろんな影響ができています。J1開幕戦に行った友人から「応援は、声出すの禁止、歌うの禁止、旗振るの禁止で、拍手しか許されてなかった」という話を聞いたかと思ったら、その後もどンドンこの手の話は増える一方。学校への休校要請、コンサートの中止、スポーツの無観客試合、果てはオリンピックの延期検討など、どこまでいくのか見当が付きません。オーク倶楽部としても、新型コロナウイルス対策としてご利用者様にお願いすることが増えてくるかもしれませんが、このような事態ですのでご協力よろしくお願いいたします。



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>

