

Oak Club Report

2021年2月

令和3年2月1日(通巻60号)

Happy Birthday

1月にお誕生日を迎えた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



I.K様



I.H様



I.A様



U.S様



E.E様



O.H様



K.R様



K.H様



K.T様



S.T様



T.Y様



T.T様



N.R様



N.C様



H.M様



M.A様



Y.K様



Y.S様

Event

■新年行事は恒例の鏡開きでスタート!

2021年の初日は、恒例の新春行事を開催。嬉しいこと、楽しいこと、幸せなことが牛牛(ギュウギュウ)に詰まった1年となるような施設運営を目指します!と、管理者が挨拶。そして運を開く鏡開きと甘酒で乾杯のあとは、オーク俱楽部恒例の大坂締で締めくくりました。昼食はお祝い膳、おやつに鯛焼きでお祝いしました。



■お誕生日会

2021年のお誕生日会は、スタッフの心を込めたメッセージを添えたお誕生日カードでお祝いします。他利用者様から「おめでとう~!」のお祝いの言葉を頂き、にっこり。スタッフからお誕生日カードのプレゼントを受けとられ、皆様からのお祝いに喜ばれていました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■季節の講座

今回は「おみくじ」の歴史についてお話しました。実際にオーク俱楽部特製おみくじを引いて頂きました。おみくじを見せて今年の運勢のお話を花が咲いていました。



■季節のクッキング「白玉ぜんざい」

普段は調理をしない男性も今回は大活躍。指先を器用に使い適度な大きさに丸めておられました。みんなで作って食べる一段と美味しいみたいですね。



■季節の折形講座「お福分け鶴」

伝統的な折鶴をベースに折る折り方なので、一折一折丁寧に折っておられます。鶴の中に金平糖などの小さなお菓子を入れてプレゼント出来ることに驚いておられました。



令和3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)
	1 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 四季のお茶講座 黒豆茶 蓮根のはさみあんかけ、 焼きナス、ほうれん草の卵 の花和え 188kcal	2 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節の講座 節分 鯖の照り焼き、長芋と豚肉 のオイスターソース炒め、 さっぱりなます 274kcal	3 ティーツリー ★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 かきあげそば、野菜大豆 煮、フルーツ缶(ミックス) 408kcal	4 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の チアヨガ ボール抱っこのポーズ サワラのマスタード焼き、 大根と豚肉の味噌煮、人 参のナムル 310kcal	5 ティーツリー ★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 冬の乾燥肌対策 クリームシチュー、カニカ マサラダ、フルーツ缶(黄 桃) 330kcal	6 ティーツリー ★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 ハート 魚の幽庵焼き、里芋鶏そ ぼろ煮、ほうれん草のお 浸し 295kcal
7	8 蓬の湯 ★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 肉豆腐、春雨の鶏そぼろ 炒め、白菜の柚子和え 356kcal	9 蓬の湯 ★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 見上げてごらん夜の星を 鯖の香味焼き、ラタトウイ ユ、ポテトサラダ 248kcal	10 蓬の湯 ★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 こたつ・カニ 五目ちらし寿司(海老)、 炒り豆腐、オクラおかか 和え 162kcal	11 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 建國記念日 御陵前介護士の 季節の折形講座 杵 ホイコーロー、小松菜と卵 の炒め物、さつま芋サラダ 262kcal	12 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節の折形講座 杵 魚の梅味噌焼き、たけの このおかか煮、インゲンの 胡麻和え 250kcal	13 蓬の湯 ★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 冬の乾燥肌対策 タンドリーチキン、切干大 根の煮付、小松菜のおひ たし 270kcal
14	15 ティーツリー ★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 見上げてごらん夜の星を 鶏の南蛮漬、焼ギョーザ、 キャベツのサラダ 322kcal	16 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ■理美容 御陵前介護士の 季節の講座 バレンタインクイズ 魚の南部焼き、絹寄せしん じょう(ホタテ)、ほうれん 草の白和え 372kcal	17 ティーツリー ★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 社交ダンス 花岡ダンススタジオ花岡先生 ゆかりごはん、ちゃんぽん 麺、小松菜のおひたし、 リンゴのコンポート 461kcal	18 ティーツリー ★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 こたつ・カニ 魚の明太マヨ焼き、豚じや が、野菜サラダ 322kcal	19 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 豆知識講座 カニ ミートローフ(デミソース)、 鶏肉と大根の煮物、白菜 のお浸し 282kcal	20 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 四季のお茶講座 黒豆茶 にぎり寿司、いなり寿司、 オクラの和え物 428kcal
21	22 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング チョコフレークでティラミス 魚の田楽風、信田巻き、 ほうれん草の柚香和え 195kcal	23 蓬の湯 天皇誕生日 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング チョコフレークでティラミス ロールキャベツ、アスパラ ソテー、もやしのツナ和え 149kcal	24 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節のクラフト シールはり絵 さわらの照り焼き、筑前煮、 インゲンの和え物 247kcal	25 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節のクラフト シールはり絵 オムレツ、大根と油揚げの 煮物、胡瓜のサラダ 222kcal	26 蓬の湯 ★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 ハート メンチカツ、じゃが芋の 洋風煮、オクラの和え物 304kcal	27 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 豆知識講座 カニ 豚肉のおろし煮、茄子の 煮物、春雨の和え物 361kcal
28	2月の行事ピックアップ! 2月17日(水)「社交ダンス」 花岡講師から 座っていてもできる ステップを学びます。 					
	2月1日(月)・20日(土) 「四季のお茶講座」 香り高く、ほんのり甘い「黒豆茶」を お楽しみください。 					
	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 いすれかと、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「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

2月のアロマミスト

編集部コラム



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。



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。

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。



画の日(吹き出し)

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>

