

# Oak Club Report

2021年4月  
令和3年4月1日(通巻62号)

## Happy Birthday

3月にお誕生日を迎えた皆様の  
这一年が幸福と健康に満ちた  
日々でありますように。



A.Y 様



K.H 様



I.H 様



S.H 様



K.W 様



M.T 様



N.Y 様



H.H 様



W.T 様

## Event

御陵前のイベントレポート

### ■ひな祭り

ひな祭りに関する豆知識をお話しました。「うれしいひなまつり」の歌詞の意味を解説すると「3番4番は意外と覚えてなかったわ」と懐かしんでおられました。おやつではスタッフ手作りの小箱に入れたひなあられを召し上がって頂きました。「春らしくて良いわ～！」と大好評でした。



## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### ■季節のクラフト講座

今回は「フラワーアレンジメント」に挑戦しました。春らしいカラフルなお花に「可愛い～」「明るいわ！」と喜ばれています。茎の長さをハサミで切って調整したり、バランスを考えながらアレンジされました。春らしく、ふんわりとしたアレンジが完成しました。



### ■スクラッチアート

今回は「ひな祭り」をテーマに専用の台紙を削って頂きました。お内裏様を少し大きく、お雛様を小さめにと出来上がりをイメージしながら作っていました。イヤリングをつけたり、形をアレンジしたりと個性豊かな作品が出来上がりました。



### ■大人の写字講座

今回は「山口青邨」の春の一句をご紹介しました。春雨の少し温かみのある雨を想像しながら、なぞり書きされました。筆を持つのは久しぶりの方が多く、「背筋がピンつとするね」と真剣な表情で取り組まれました。筆で文字を書くと、気持ちが落ち着き集中力も増えます。



# 令和3年4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)
	4月の行事ピックアップ!					
4/24(土) メキシカンイベント	森田様をお招きし、メキシコにまつわる色々な話を伺いながら、カクテルの作り方を実演していただきます。	4/3(土)・16(金) カラーシールアート NEW	今月から新しく始まったカラーシールアートです。一緒に春の花を作ってみましょう。	1 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	2 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	3 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ
4	5 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	6 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	7 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	8 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	9 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	10 桜の湯 ★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講座 イースター	御陵前介護士の季節の講座 イースター	野村看護師の健康講座 肥満対策	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	御陵前介護士の季節のクッキング もちもち桜もち	御陵前介護士の季節のクッキング もちもち桜もち
	桜ちらし寿司、茶わん蒸し、オクラとしらすのおかか和え 175kcal	焼き鳥風、きのことさつま芋のしんじょ、人参の卯の花和え 353kcal	八宝菜、カニ卵焼き、ボパイサラダ 272kcal	魚(ほほ)の明太マヨソースかけ、ひじき煮、ツナサラダ 307kcal	ちゃんぽん麺、蒸ししゅうまい、フルーツ缶 381kcal	とんかつ、大豆と野菜のトマト煮、春雨サラダ 460kcal
11	12 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	13 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	14 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	15 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	16 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	17 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ
	御陵前介護士のなぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 サバの味噌煮、南瓜の煮つけ、菜の花のツナマヨ和え 418kcal	御陵前介護士の季節の文香 ペパーミント	御陵前介護士の季節の文香 ペパーミント	御陵前介護士の大人の写字講座 日野草城	御陵前介護士のカラーシールアート 花	御陵前介護士の春の音楽鑑賞会 春に聞きたい曲
	カレーライス、キャベツのサラダ、フルーツ缶、福神漬け 412kcal	牛肉コロッケ、高野豆腐の煮物、ほうれん草ピーナッツ和え 321kcal	魚(サーモン)の中華風ネギ焼き、豆腐の中華煮、南瓜とレーズンのサラダ 315kcal	赤魚の生姜煮、きのことさつま芋のしんじょ、胡瓜とかに酢の物 200kcal	豚肉のおろし煮、茄子の煮物、オクラの和え物 364kcal	
18	19 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	20 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	21 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	22 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	23 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	24 桜の湯 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ
	御陵前介護士の春の音楽鑑賞会 春に聞きたい曲 豆腐のふわふわ揚げ、ささみとブロッコリーの炒め物、胡瓜の和え物 266kcal	御陵前介護士のなぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 鮭のバター醤油焼き、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草の卯の花和え 236kcal	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	西岡介護士の音楽講座 さくら	御陵前介護士の大人の写字講座 日野草城	メキシカンイベント
		さけちらし寿司、花しんじょうとさつま芋の甘煮、菜の花の胡麻和え 310kcal	肉豆腐、小松菜と卵の煮浸し、南瓜サラダ 351kcal	肉豆腐、小松菜と卵の煮浸し、南瓜サラダ 351kcal	カレイの野菜あんかけ、茄子の煮浸し、オクラのなめたけ和え 266kcal	天ぷらうどん、ロール玉子焼き、フルーツ缶 418kcal
25	26 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	27 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	28 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	29 ペパーミント 昭和の日 ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	30 ペパーミント ★体操・機能訓練 ティータイム カラオケ	昼食メニューの見方
	御陵前介護士の季節のクラフト リボントレー 白身魚フライ、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草の白和え 286kcal	御陵前介護士の季節のクラフト リボントレー グリルチキンハニーマスター、きんぴらごぼう、オクラのおかか和え 322kcal	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 豚肉のスタミナ焼き、ハムポテト(カレー味)、白菜のサラダ 291kcal	野村看護師の健康講座 肥満対策 から揚げ、さつま揚げの磯辺煮、ポテトサラダ 395kcal	西岡介護士の音楽講座 さくら 豚肉の生姜焼き、南瓜の煮付、キャベツのサラダ 376kcal	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「桜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ペパーミント」をお楽しみください。

理美容は理容師来所の日

## 4月のお風呂



桜の湯には、桜の樹皮を煮出した成分が入っています。湿疹、打身などの炎症を抑える働きがあります。

## 4月のアロマミスト



ペパーミントには鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしめ、心身をリラックスさせる効果があります。

## 編集部コラム

4月1日はエイプリルフールですね。近年は様々な企業や団体が、それぞれ趣向を凝らした楽しい“嘘”をつくのが恒例となっていますが、実はその正確な起源ははっきりとはわかっていないのだとか。有力とされる発祥の地のひとつ、フランスではエイプリルフールのことをPoisson d'avril、(4月の魚)と呼ぶそうです。なんだかおいしいお魚が食べたくなってしまいませんか?



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/>

