

Happy Birthday

1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。



I.K様



I.H様



U.S様



E.E様



O.H様



K.H様



K.T様



S.T様



T.T様



N.C様



M.A様



Y.S様



Event

2022年新春特別行事

2022年の初日は恒例の新年行事を開催。ご利用者様の代表を中心、「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。甘酒で乾杯の後は、オーク俱楽部恒例の大坂締めで締めくくりました。昼食はおせち、おやつにきんづばでお祝いしました。



Activity

季節の折形講座

今回は「お守り」を作っていました。丁寧に折り紙を折ってお守りの形を作っています。リボンや表に文字を貼って完成です。出来栄えに大満足のご様子でした。



なぞり絵講座

新年というテーマで今回は「門松」の下絵をなぞり書きされています。筆ペンの太さを利用しながら線の強弱を表現され、色を付けて華やかに仕上げたり、水墨の風情ある雰囲気に仕上げたりされました。



音楽講座

新年ならではの「一月一日」と課題曲の「四季の歌」に挑戦されました。マスクを付けての歌唱にはなりますが、ピアノ演奏に合わせて歌われています。「この曲知ってる!」「懐かしいね」と懐かしい気持ちになったご様子でした。



令和4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)	
	記号の見方 <ul style="list-style-type: none"> ★ 体操・機能訓練 ⌚ ティータイム 🎵 カラオケ 💡 理容師来所の日 	1 ティーツリー 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 赤飯、鶏の揚げ煮、大豆五目煮、大根の友禅和え、ライチジュレ 640kcal	2 ティーツリー 野村看護師の健康講座 静電気 肉入りたぬきそば、さつま芋のきんぴら、牛蒡の辛子マヨ和え 524kcal	3 ティーツリー 御陵前介護士の季節の講座 節分 御飯、イワシハンバーグ、大豆とジャコの煮物、春菊の胡麻和え、杏仁豆腐 529kcal	4 ティーツリー 御陵前介護士の四季のお茶講座 黒豆茶 御飯、アカウオの香味ソース、がんもの含め煮、小松菜のピーナッツ和え、ビーンズサラダ 553kcal	5 ティーツリー 御陵前介護士の大人の写字講座 与謝蕪村 御飯、鶏肉のクリーム煮、じゃが芋のコンソメ煮、プロッコリーのおかか和え、みかん缶 556kcal	
6	7 蓬の湯 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 シーフードカレー、れんこんの金平、抹茶ババロア 495kcal	8 蓬の湯 御陵前美術部のカラーシールアート 豆まさ 御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合わせ、いんげんの胡麻和え、刻みたくあん 453kcal	9 蓬の湯 料理好きスタッフの季節のクッキング ロールサンド 御飯、鶏ハラミのポン酢煮、五目炒り玉子、小松菜のおかか和え、うぐいす豆 616kcal	10 蓬の湯 料理好きスタッフの季節のクッキング ロールサンド 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、鶏肉のみぞれ和え 568kcal	11 蓬の湯 建国記念の日 御陵前介護士の手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 御飯、牛肉と筍のオイスターソース炒め、南瓜コロッケ、いんげんのピーナッツ和え、キャベツのフレンチ風サラダ 683kcal	12 蓬の湯 御陵前ダンス部のダンス講座 座ってできるダンス 御飯、サバの照り焼き、豆腐の柚子あんかけ、チンゲン菜の辛子和え、なめこおろし和え 587kcal	
13	14 ティーツリー 御陵前美術部のカラーシールアート 豆まさ 御飯、オムレツ（ミートソース）、さつま芋の彩り煮、二色和え、大根とカニカマの酢の物 508kcal	15 ティーツリー 御陵前介護士の如月の音楽鑑賞会 愛の歌特集 御飯、アジの揚げ浸し、ねぎ入りだし巻き玉子、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 586kcal	16 ティーツリー 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 御飯、豚肉の柳川風、えび団子と野菜のコンソメ煮、冬瓜の冷やし鉢、ほうれん草の白和え 553kcal	17 ティーツリー 御陵前介護士の音楽講座 津軽海峡・冬景色 カレーランド、ジャーマンポテト、アロエフルーツミックス 415kcal	18 ティーツリー 御陵前介護士の大人の写字講座 与謝蕪村 サケ散らし寿司、大根の鶏そぼろあんかけ、三色豆 649kcal	19 ティーツリー 御陵前介護士の手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 御飯、アカウオの西京焼き、ふっくら高野の合せ煮、鶏と菜の花の和え物、人参とわかめのごま酢和え 507kcal	
20	21 蓬の湯 御陵前介護士の如月の音楽鑑賞会 愛の歌特集 御飯、鮭のバター醤油風味焼き、マカロニソテー、ほうれん草のごまだし和え、杏仁豆腐 627kcal	22 蓬の湯 6周年イベント 特別ランチ	23 蓬の湯 天皇誕生日 御陵前介護士の音楽講座 津軽海峡・冬景色 御飯、サバのみりん漬け、さつま芋のバター風味炒め、小松菜の土佐和え、大根さくら漬け 610kcal	24 蓬の湯 野村看護師の健康講座 静電気 御飯、鶏のおりし煮、桜えびしんじょの炊き合わせ、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物 594kcal	25 蓬の湯 御陵前介護士の季節のクラフト デコレーションリールキーホルダー 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、里芋の田舎煮、小松菜のおかか和え、ツナマカロニサラダ 605kcal	26 蓬の湯 御陵前介護士の季節のクラフト デコレーションリールキーホルダー 焼うどん、じゃが芋コロッケ、チングン菜の中華煮、三色ピーマンのマリネ 548kcal	
27	28 ティーツリー 御陵前ダンス部のダンス講座 座ってできるダンス かに玉風あんかけ丼、南瓜コロッケ、ごぼうサラダ、中華スープ 759kcal		<p align="center">2月の行事ピックアップ!</p> <p align="center">2/16(水) 社交ダンス</p> <p align="center">花岡講師をお招きしての社交ダンスです。一緒にステップやリズムを楽しみましょう。</p> <p align="center">2/22(火) 6周年イベント</p> <p align="center">特別ランチと、スタッフがカップス演奏をご披露します。ご期待ください。</p>				

※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。

※メニューには全てスープがつきます。

2月のお風呂



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

数ある精油の中で最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

2月はバレンタインですね。各メーカーがこぞって凝ったチョコレートを発表する季節です。一般的に太るイメージのあるチョコレートですが、一方で様々な健康効果のある食品としても知られています。主な効果としては、動脈硬化予防や脳の活性化、便秘の改善など。どれもうれしい効果です。とはいって、どんな食品も食べ過ぎは厳禁。節度を守っておいしくいただきたいですね。



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/>

