

# Oak Club Report

## Happy Birthday

3月にお誕生日を迎えられた皆様の  
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.A 様



K.K 様



K.S 様



H.S 様



Y.N 様



T.M 様



Y.Y 様



T.W 様

## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### ■ダンス講座

今までダンスしてきた3曲の振り付けを思い出しながら座ってできるダンスにチャレンジしました。所々、忘れていた振り付けはスタッフの動きを見て思い出しながら手や足を動かされています。曲に合わせて体を動かすことは脳の活性化にも繋がるので次回もぜひご参加くださいね!



### ■大人の写字講座

『松尾芭蕉』の一句をご紹介します、筆ペンでなぞり書きました。春の陽だまりに咲くすみれや少しずつ暖かくなってきた季節を想像しました。近づく春の気配に自然と笑顔になりながら、なぞり書きされました。



### ■季節のクッキング

今回は「ほうれん草チヂミ」作りに挑戦しました。チヂミ粉とほうれん草やベーコンをしっかりと混ぜて、ホットプレートで焼きました。皆様ひっくり返す姿が板についてますね。外はカリッ、中はトロッとやわらかいチヂミが焼きあがりました。

### ■季節の折形講座

今回は『六角形のコースター』を一緒に折りました。ポイントはしっかりと折り目を付けて丁寧に折ることですよ。少しずつ六角形になっていくので「できてきたよ〜！」と喜ばれていました。ぜひ、ご自宅で使って下さいね。



# 令和4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)	
	<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 ☕ ティータイム 🎵 カラオケ 🗣️ 理容師来所の日	<b>4月の行事ピックアップ!</b> <b>4月6日(水)</b> <b>日本茶クイズ大会</b> お茶の専門家の角野商店様をお招きしての日本茶講座です。日本茶クイズに挑戦して日本茶に詳しくなりましょう!				1 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>四季のお茶講座</b> どくだみ茶 赤飯アカウオの香味ソース、さつま芋のバター風味炒め小松菜のピーナッツ和え、牛蒡の辛子マヨ和え、みそ汁 546kcal	2 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>四季のお茶講座</b> どくだみ茶 きつねうどん (関西風)、卵の花、白花豆 520kcal
3	4 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>季節の文香</b> ペパーミント シーフードカレー、れんこんの金平、抹茶ババロア 490kcal	5 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>口腔講座</b> 健口体操 御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合せ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ、みそ汁 507kcal	6 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 <b>日本茶クイズ大会</b> 御飯鶏ハラミのポン酢煮、マカロニトマトソース、小松菜のおかか和え、うぐいす豆、コンソメスープ 543kcal	7 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>手話歌講座</b> 脳を活性化させる手話歌 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 684kcal	8 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 座ってできるダンス 御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、春菊のお浸し、キャベツのピリ辛漬、コンソメスープ 617kcal	9 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>春の音楽鑑賞会</b> 春に合う曲 御飯、サバの照焼き、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、すまし汁 571kcal	
10	11 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 西岡介護士の <b>音楽講座</b> 花 春色散らし寿司、ごま南瓜煮、筍と蕨の炊き合せ、黄桃缶、みそ汁 532kcal	12 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>季節の文香</b> ペパーミント 菜飯、サバの塩焼き、ねぎ入りだし巻き玉子、オクラのおかか和え、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ、みそ汁 601kcal	13 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>カラーシールアート</b> カレンダー作り 御飯、メンチカツ、カリフラワーのクリーム煮、二色和え、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え、コンソメスープ 567kcal	14 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>大人の写字講座</b> 松尾芭蕉 御飯、アジの煮付け、枝豆腐の炊き合せ、あさりのしぐれ煮、大根の柚子ドレサラダ、みそ汁 479kcal	15 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 <b>フルーツ・オカリナ演奏会</b> 焼きナポリタン、ハムと玉ねぎの玉子とじ、チンゲン菜のツナ和え、三色豆 553kcal	16 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 野村看護師の <b>健康講座</b> 頻尿について 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、すまし汁 505kcal	
17	18 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> もちもち桜もち 御飯、サーモンフライ、春雨とひき肉の炒め物、ほうれん草と人参の胡麻和え、杏仁豆腐、コンソメスープ 589kcal	19 <b>桜の湯</b> 🗣️ ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> もちもち桜もち ハヤシライス、大根菜とジャコの炒り煮、カリフラワーのマリネ 632kcal	20 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 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 筍ご飯サバのみりん漬け、さつま芋のバター風味炒め、藍と油揚げの煮物、いんげんのツナマヨ和え、みそ汁 710kcal	21 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>カラーシールアート</b> カレンダー作り さくら寿司、鶏のおろし煮、桜えびしんじょの炊き合せ、揚げ茄子と人参の煮物、マスカットゼリー、みそ汁 668kcal	22 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>大人の写字講座</b> 松尾芭蕉 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、里芋の田舎煮、冬瓜のカニ風味あんかけ、ツナマカロニサラダ、コンソメスープ 589kcal	23 <b>桜の湯</b> ★ ☕ 🎵 御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 座ってできるダンス 御飯、牛肉甘酢炒め、南瓜コロッケ、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 629kcal	
24	25 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の <b>口腔講座</b> 健口体操 御飯、鶏肉の炭火焼き風、春野菜の炊き合わせ、れんこんの金平、豆乳デザート、コンソメスープ 581kcal	26 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 西岡介護士の <b>音楽講座</b> 花 かき揚げそば、南瓜のそぼろ煮、ブロッコリーサラダ 504kcal	27 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 工芸好きスタッフの <b>季節のクラフト</b> レザートレイ 御飯、グリルチキン、五目炒り玉子、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁 607kcal	28 <b>ペパーミント</b> ★ ☕ 🎵 工芸好きスタッフの <b>季節のクラフト</b> レザートレイ ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 525kcal	29 <b>ローズマリー</b> 昭和の日 ★ ☕ 🎵 野村看護師の <b>健康講座</b> 頻尿について あさりの混ぜ込み御飯、サケの塩焼き、南瓜のいとこ煮、春菊のお浸し、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 542kcal	30 <b>ローズマリー</b> ★ ☕ 🎵 絵が得意なスタッフの <b>なぞり絵講座</b> 端午の節句 まぐろ山かけ丼、卵の花、切干大根の炒り煮、三色豆、みそ汁 601kcal	

※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。

## 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。

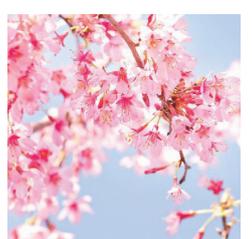
## 4月のアロマミスト



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、イライラをしずめ、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月といえばお花見。花より団子とはよく言ったもので、お酒を飲んで楽しむ行事と思われがちですが、昔の農民の間では「春になると田の神が山からおりて桜の木に宿る」と信じられていたそうです。当時は桜の咲き具合からその年の収穫を占ったり豊作祈願をしていたそうですよ。このご時勢、お花見スポットに足を運ぶことも難しいです。しかし家の窓や車の窓から桜を愛でるのも立派な「お花見」スタイルですね。



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>

