

Oak Club Report

Goryomae

2023年2月

令和5年2月1日(通巻84号)

Happy Birthday

1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。



K.I 様



H.I 様



E.E 様



H.O 様



H.K 様



T.K 様



T.S 様



Y.T 様



C.N 様



R.H 様



※写真はイメージです。

日本海カニツアー

～京都宮津 天橋立ホテルにて冬の目黒リバス旅行～

2月19日(日) 定員30名様

締切は2月8日(水) 詳しくはスタッフまで申し出ください。
※申込み後のキャンセルについては、所定のキャンセル料が発生します。

Event

御陵前のイベント紹介

■ 無病息災を祈願して「鏡開き」

2023年の初日は恒例の新春特別行事を開催しました。鏡開きでは代表のご利用者様を中心に「せーの」「よいしょ～」と景気の良い掛け声でスタートしました。甘酒で乾杯の後はオーク倶楽部恒例の大阪締めで皆様の健康とご多幸をお祈りいたしました。



■ 住吉大社吉祥殿にて彩り豊かな会席料理を味わう

2023年最初の外出昼食会は、オーク倶楽部恒例となっています住吉大社吉祥殿に、縁起の良い会席料理を食べに行きました。季節の彩りで見た目にも楽しめる和会席の前に、「どれから食べようかな」と笑顔で箸を伸ばしておられました。普段のお食事よりボリュームもありましたが、皆様しっかりと食べておられました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 温かいぜんざいでほっこり

白玉ぜんざいを作りました。普段はあまり料理をされないという男性も大活躍！指先を起用に使って適度な大きさに丸めておられました。小豆の甘さも白玉の柔らかさもバッチリで「美味しい！」と大好評でした。



■ 丁寧に作った和柄のお盆

和紙の小物盆作りに挑戦しました。和紙を盆の台紙に皺にならないように丁寧に貼り付けていきました。表面だけでなく裏面もしっかりと和紙を貼って完成です。ちょっとした小物を置くのにぴったりな盆が完成しました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和5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)	
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。		記号の見方 ★ 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 ★☕🎵 西岡介護士の ピアノと歌う バラが咲いた 赤飯、アカウオの香味ソース、五目炒り玉子、白菜と竹輪の和え物、うずら豆、みそ汁 611kcal	2 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の 能力トレーニング 都道府県 胡麻豆腐うどん、さつま芋とレーズンの煮物、れんこんの洋風きんぴら、三色ピーマンのマリネ 462kcal	3 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア 節分 御飯、イワシ生姜煮、大豆と竹輪の甘辛煮、春菊のお浸し、黄桃缶、みそ汁 473kcal	4 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ティーツリー 御飯、鶏肉の炭火焼き風、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、長芋の梅肉かけ 531kcal
5	6 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 ココア 梅菜ごはん、厚揚げと牛ミンチの甘辛煮、ごま南瓜煮、チンゲン菜のしらす和え、みかん缶、コンソメスープ 556kcal	7 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 御飯、カレーのおろし煮、大豆のコンソメ煮、金平ごぼう、胡瓜と穴子の胡麻酢和え、みそ汁 500kcal	8 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クッキング 生春巻き 御飯、クリームシチュー、キャベツとツナの炒め物、ほうれん草のわさび和え、アロエフルーツミックス 534kcal	9 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クッキング 生春巻き 御飯、ポークチャップ、南瓜煮、ブロッコリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え、すまし汁 539kcal	10 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ティーツリー 御飯、アジの揚げ浸し、さつま芋と昆布の煮物、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 603kcal	11 蓬の湯 建国記念日の日 ★☕🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 愛の歌特集 デミかつ丼、切干大根の炒り煮、キャベツとカニカマのサラダ、コンソメスープ 618kcal	
12	13 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の 脳力トレーニング 物の数え方 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、さつま芋のきんぴら、大根とハムの中中華だしサラダ、すまし汁 572kcal	14 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の ダンス 座ってできるダンス 散らし寿司 貝と根菜の五目煮 大根の柚香漬け 456kcal	15 ティーツリー ★☕🎵 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡先生 尾道ラーメン風 筑前煮 オクラの胡麻和え 杏仁豆腐 498kcal	16 ティーツリー ★☕🎵 西岡介護士の ピアノと歌う バラが咲いた 御飯、チキン南蛮タルタルソース、桜えびしんじょの炊き合わせ、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬け、みそ汁 675kcal	17 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 愛の歌特集 ビーフカレー 菜の花のくるみみね 南瓜サラダ つば漬け 603kcal	18 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の 脳力トレーニング 都道府県 御飯、グリルチキン、里芋のごま味噌煮、ひじきと大豆の煮物、コーンとツナのサラダ、コンソメスープ 571kcal	
19	20 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 焼きそば、さつま芋とうずら豆の煮物、あさりのしぐれ煮、鶏肉と人参のクリーム生姜和え 442kcal	21 蓬の湯 📋★☕🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー ひな祭り 御飯、鶏ハラのポン酢煮、南瓜シューマイ、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー、すまし汁 544kcal	22 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の ダンス 座ってできるダンス 御飯、水餃子鍋 さつま芋のレモン煮 キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ 489kcal	23 蓬の湯 天皇誕生日 ★☕🎵 野村看護師の 健康セミナー かくれ脱水 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よこし、白花豆、すまし汁 588kcal	24 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クラフトアート ひな飾り 御飯、肉じゃがコロケ、ふくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、黄桃缶、コンソメスープ 563kcal	25 蓬の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クラフトアート ひな飾り 御飯、鶏肉の山賊焼き風、ビーフン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え、みそ汁 594kcal	
26	27 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー ひな祭り 御飯、アジの蒲焼き、白菜とミンチの炒め物、筍と落の炊き合せ、フルーツミックス、みそ汁 452kcal	28 ティーツリー ★☕🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 ココア ポークカレー れんこんの洋風金平 カリフラワーのマリネ 509kcal	2月の行事ピックアップ! 2/19(日) カニツアー 久々の日帰りカニツアーを開催します。 取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「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。

2月のお風呂



蓬の湯

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



ティーツリー

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。

編集部コラム

バレンタインデーがチョコレートを贈る日とされているのは、実は日本だけです。どこの会社が始めたかは諸説ありますが、神戸モロゾフ製菓、森永製菓など様々な企業がバレンタインデーのキャンペーンを展開し始めたことで「2月14日は女性から好きな男性にチョコレート送って告白する日」という文化が広く浸透しました。



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>

