

# Oak Club Report

Goryomae

2023年3月

令和5年3月1日(通巻85号)

## Happy Birthday

2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。



M.K 様



H.T 様



S.F 様



T.Y 様

## Event

御陵前のイベント紹介

### ■ 日帰り旅行で旬のズワイガニを堪能

久々に開催した日帰り旅行は、冬の味覚の王様、カニを食べに行ってきました。日本三景の天橋立で、旬のズワイガニを堪能しました。茶碗蒸し、ゆでガニ、天ぷら、カニ鍋、最後は雑炊まであって皆様も大満足でした。やはり本場で食べるカニは格別なようで、普段食の細いご利用者様もたくさん召し上がっていました。



## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### ■ 手作りのクマの雛飾り

今回は雛飾りを作りました。コレクションボックスに毛氈を丁寧に貼ったり、クマのお内裏様とお雛様、ぼんぼりや菱餅を組み合わせたりと熱心に指先を使って配置を考えて完成されました。



### ■ 手話歌で脳を活性化

意味と手の動きや形を覚えて、最後は曲に合わせました。手話の意味が言葉とリンクしているので印象に残りやすく、すぐに手の動きを覚えておられました。多くの脳神経細胞とつながる手や顔を動かすと、ほどよい刺激となり、脳が活性化されますよ。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

## 4月の外出昼食会

～桜咲く大阪城を眺めながらのランチ～

KKRホテル大阪 12階

日本料理 聚楽庵 にて

開催日:4月5日(水)

岸里・御陵前・林寺 各12名様

料金:5,200円

※申込後、3月27日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します



# 令和5年3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>3月の行事ピックアップ!</b><br><b>御陵前7周年記念イベント</b><br>3月27日(月)は御陵前7周年記念イベントです。<br>特製ランチと音楽デュオ葉月様をお招きしてイベントを開催します。<br>ご期待ください。 |                                                                                                                        | <b>記号の見方</b><br>★ 体操・機能訓練<br>☕ ティータイム<br>🎵 カラオケ<br>🗂️ 理容師来所の日                                                                        | <b>1 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>音楽鑑賞会</b><br>春に聴きたい曲<br>赤飯、牛とじ煮、枝豆焼売<br>茄子のおろし煮<br>胡瓜とトマトの土佐酢和え、みそ汁<br>696kcal                        | <b>2 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>アロマ文香</b><br>ローズマリー<br>かき揚げうどん<br>里芋のごま味噌煮<br>ハムとキャベツのマリネ<br>432kcal                      | <b>3 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>大人のトリビア</b><br>ひな祭り<br>ひな散らし寿司<br>さつま芋の煮しめ<br>小松菜のおかか和え<br>うぐいす豆<br>592kcal           | <b>4 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>トレイシングピクチャー</b><br>春<br>御飯、豚肉のトマト煮込み<br>カレーオムレツ、いんげんのドレッシング和え、ライチジュレ、コンソメスープ<br>579kcal |
| 5                                                                                                                     | <b>6 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>野村看護師の<br><b>健康セミナー</b><br>大人のアレルギー<br>御飯、ポークチャップ、南瓜コロッケ、小松菜とエノキの和え物、白菜のレモン酢和え、中華スープ<br>591kcal | <b>7 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>脳カトレーニング</b><br>お天気クイズ<br>スパインチキンカレー<br>ツナマカロニサラダ<br>福神漬<br>アセロラジュレ<br>554kcal                  | <b>8 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>四季のお茶</b><br>梅こんぶ茶<br>御飯、豚肉と舞茸のバターボン酢炒め、じゃが芋のコンソメ煮、いんげんの胡麻和え、三色ピーマンのマリネ、みそ汁<br>584kcal                   | <b>9 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>手話歌</b><br>脳を活性化させる手話歌<br>御飯、バサのレモンベッパソテー、さつま芋の彩り煮、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁<br>483kcal          | <b>10 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>西岡介護士の<br><b>ピアノと歌う</b><br>切手のないおくりもの<br>かに玉風あんかけ丼<br>焼売<br>春菊のナムル<br>521kcal                         | <b>11 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>ダンス</b><br>座ってできるダンス<br>御飯、豚肉の塩ダレ炒め、キャベツと焼豚のソテー、オクラのおかか和え、ごぼうサラダ、コンソメスープ<br>526kcal       |
| 12                                                                                                                    | <b>13 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>脳カトレーニング</b><br>お天気クイズ<br>肉入りたぬきそば<br>ごま南瓜煮<br>路と油揚げの煮物<br>黄桃缶<br>579kcal     | <b>14 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>野村看護師の<br><b>健康セミナー</b><br>大人のアレルギー<br>御飯、ブリの利休焼き、大豆と竹輪の甘辛煮、大根葉とジャコの炒り煮、ごぼうの辛子マヨ和え、みそ汁<br>553kcal         | <b>15 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>カラーシールアート</b><br>Thanks カード<br>青じそご飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、じゃが芋コロッケ、菜の花のおかか和え、白いんげん豆とツナのサラダ、コンソメスープ<br>654kcal | <b>16 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>音楽鑑賞会</b><br>春に聴きたい曲<br>ご飯、サワラのバター醤油風味焼き、和風スパゲッティ、茄子のしき焼き、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え、みそ汁<br>552kcal | <b>17 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>クッキング</b><br>フルーツサンド<br>ご飯、クリームシチュー<br>ハヤシオムレツ<br>春菊のおかか和え<br>アロエフルーツミックス<br>499kcal | <b>18 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>クッキング</b><br>フルーツサンド<br>ご飯、肉団子の酢豚風、炒り豆腐、チンゲン菜とカニカマの和え物、うぐいす豆中華スープ<br>604kcal           |
| 19                                                                                                                    | <b>20 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>クラフトアート</b><br>フラワーアレンジメント<br>ご飯、水餃子鍋、さつま芋とレーズンの煮物、ハムとキャベツのマリネ<br>647kcal        | <b>21 桃の湯</b><br>春分の日 🗂️ ★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>クラフトアート</b><br>フラワーアレンジメント<br>ご飯、アジの煮付け、ハムと玉ねぎの玉子とじ、いんげん竹輪の和え物、大根の三杯酢和え、みそ汁<br>453kcal | <b>22 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>手話歌</b><br>脳を活性化させる手話歌<br>ビーフカレー<br>キャベツとカニカマのサラダ、つば漬<br>ライチジュレ<br>558kcal                              | <b>23 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>カラーシールアート</b><br>Thanks カード<br>ご飯、サーモンフライ、じゃが芋のうま煮、オクラの胡麻和え、わかめの青ドレサラダ、コンソメスープ<br>503kcal   | <b>24 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>ダンス</b><br>座ってできるダンス<br>焼きナポリタン<br>里芋の田舎煮<br>三色豆<br>535kcal                             | <b>25 桃の湯</b><br>★☕🎵<br>西岡介護士の<br><b>ピアノと歌う</b><br>切手のないおくりもの<br>ご飯、肉じゃが、おでん風煮、いんげんのドレッシング和え、白菜の生姜和え、みそ汁<br>550kcal             |
| 26                                                                                                                    | <b>27 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br><b>7周年記念イベント</b><br>特製ランチ                                                                   | <b>28 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>シネマ</b><br>映画の名シーン<br>ご飯、牛肉と筍のオイスターソース炒め、枝豆焼売、菜の花の辛子和え、ポテトサラダ、コンソメスープ<br>614kcal            | <b>29 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>アロマ文香</b><br>ローズマリー<br>ご飯、ヒレカツ、じゃが芋のコンクリーム煮、揚げ茄子と人参の煮物、マスカットゼリー、みそ汁<br>581kcal                       | <b>30 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>四季のお茶</b><br>梅こんぶ茶<br>ご飯、イワシ生姜煮、ふくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、刻みたくあん<br>437kcal                       | <b>31 ローズマリー</b><br>★☕🎵<br>御陵前介護士の<br><b>トレイシングピクチャー</b><br>春<br>ご飯、鶏のおろし煮、マカロニソテー、青菜と鮭の焼浸し、みかん缶<br>564kcal                   | <b>昼食メニューの見方</b><br>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。<br>※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「桃の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズマリー」をお楽しみください。

## 3月のお風呂



**桃の湯**  
 桃に含まれている保湿成分で、肌がしっかりと潤います。また、桃の葉には消炎にも有効な成分も含まれています。

## 3月のアロマミスト



**ローズマリー**  
 ローズマリーは、古くから薬用、料理、美容など様々な用途で利用されてきたハーブです。気分の落ち込みを奮い立たせて心を元気にするといわれています。

## 編集部コラム

天文学的には、太陽が天の軌道上「春分点」を通過する瞬間を含む日を「春分の日」としています。  
 太陽が春分点を通過するとき「昼の長さ」と夜の長さが同じになるためです。  
 冬が終わりを告げ春の訪れが感じられるこの日を、昔から人々は自然に感謝し春を祝福する日として祝っていたのです。

