

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



R.O 様



H.K 様



K.S 様



H.S 様



H.H 様



T.M 様



Y.Y 様



T.W 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 御陵前7周年記念イベント

オーク倶楽部 御陵前は開所から7周年を迎えました。今回はベル・チャイム・歌などの音楽活動をされている音楽デュオ葉月様をお迎えし、演奏やカラーベルの体験をされました。美しい音色にうっとりされていました。

オーク倶楽部 御陵前は8周年に向かって「クオリティ・オブ・ライフ」を合言葉にスタッフ一同、ご利用者に「健康」と「生きがい」をご提供してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 春らしい色のお花で「フラワーアレンジメント」

大好評の「フラワーアレンジメント」を開催しました。バラやチューリップなど春らしいお花に「色がきれいなね」と喜ばれていました。茎の長さをハサミで切って調整したり、花のバランスを考えながらアレンジされました。春らしい明るく優しいアレンジメントが完成しました。

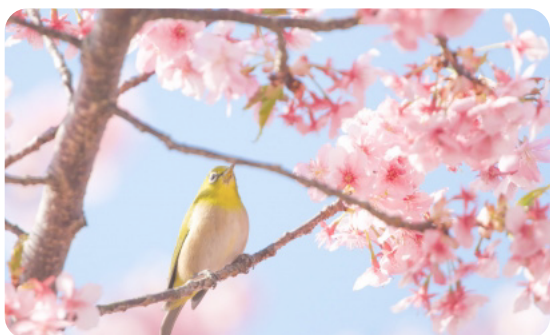


■ 誰にでも起こりうる、「大人のアレルギー」について

今回のテーマは「大人のアレルギー」でした。大人になってから食物アレルギーを発症する人もいることを知って驚いておられました。アレルギーはいつ、誰が発症してもおかしくないものですが体調の悪さが引き金になることも多いそうです。疲れているときには原因になりやすい食材を避けるのも一策ですよ。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



令和5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)
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		4月の行事ピックアップ! 外食昼食会 4月5日(水)は外出昼食会です。 桜咲く大阪城の景色を眺めながらのランチをお楽しみに!	1 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士の四季のお茶 ジャスミン茶 赤飯、ハンバーグトマトソース、粉ふき芋、筍と落の炊き合せ、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 578kcal	
2	3 桜の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の音楽鑑賞会 旅立ちの春特集 御飯、サワラの幽庵焼き、筑前煮、ひじき煮、フルーツみつ豆、みそ汁 511kcal	4 桜の湯 ★☕🎵 西岡介護士のピアノと歌う 春～滝庵太郎～ 焼うどん(しょうゆ味)じゃが芋コロッケ、ブロッコリーとコーンのサラダ 456kcal	5 桜の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の脳カトレーニング 春についてのクイズ 春色散らし寿司、里芋のごま味噌煮、大根菜とジャコの炒り煮、ビーンズサラダ 563kcal	6 桜の湯 ★☕🎵 御陵前介護士のダンス 座ってできるダンス 御飯、鶏肉のクリーム煮、和風スパゲティ、小松菜の土佐和え、ひとくち焼いも風、コンソメスープ 599kcal	7 桜の湯 ★☕🎵 野村看護師の健康セミナー 手指の病気 御飯、白身魚のフライ(オーロラソース)、蓮根と里芋のおかか煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、フルーツミックス、コンソメスープ 561kcal	8 桜の湯 ★☕🎵 御陵前介護士のセルフセラピー 体をほぐす 御飯、鶏のさっぱり煮、ヘルシーチンジャオ、春菊の胡麻和え、南瓜サラダ、みそ汁 584kcal
9	10 ペパーミント ★☕🎵 西岡介護士のピアノと歌う 春～滝庵太郎～ 御飯、鶏肉と根菜の甘辛生姜煮、かに焼煮、チンゲン菜と蒲鉾の和え物、牛蒡の辛子マヨ和え、すまし汁 586kcal	11 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士の大人のトリビア 春の植物 ハヤシライス、いんげんのドレッシング和え、南瓜と枝豆サラダ 613kcal	12 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士のダンス 座ってできるダンス 御飯、サバの照焼き、茄子と牛ひき肉のトマト煮、白菜と揚げの煮浸し、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 602kcal	13 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士の脳カトレーニング 春についてのクイズ 肉そば、さつま芋のバター風味炒め、大根とハムの中華ドレサラダ、黒豆 677kcal	14 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士の手話歌 脳を活性化させる手話歌 あさりの混ぜ込みご飯、サワラの塩焼き、大豆のコンソメ煮、小松菜の胡麻和え、アロエフルーツミックス 526kcal	15 ペパーミント ★☕🎵 野村看護師の健康セミナー 手指の病気 御飯、バーベキューチキン、春雨とハムのソテー、青菜と鮭の焼浸し、白花豆、コンソメスープ 615kcal
16	17 桜の湯 ★☕🎵 御陵前介護士のクッキング もちもち桜もち さくら寿司、鶏の唐揚げ、おでん風煮、オクラのおかか和え、アセロラジュレ、みそ汁 679kcal	18 桜の湯 🗂️★☕🎵 御陵前介護士のクッキング もちもち桜もち 御飯、シルバーの蒲焼き、さつまいもの炒り煮、筍と落の炊き合せ、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え、すまし汁 486kcal	19 桜の湯 ★☕🎵 プロダンサー指導の社交ダンス 花岡先生 きつねうどん(関西風)、海老焼売、人参とわかめの胡麻酢和え、マスカットゼリー 433kcal	20 桜の湯 ★☕🎵 御陵前介護士のセルフセラピー 体をほぐす 筍ご飯、アジの揚げ浸し、木の葉南瓜、春菊のおかか和え、ビーンズサラダ 592kcal	21 桜の湯 ★☕🎵 御陵前介護士のアロマ文香 ペパーミント シーフードカレー、さつま芋のレモン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ 498kcal	22 桜の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の手話歌 脳を活性化させる手話歌 御飯、鶏の揚げ煮、カリフラワーのクリーム煮、小松菜のピーナッツ和え、大根のゆずドレサラダ、みそ汁 654kcal
23	24 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士の大人のトリビア 春の植物 御飯、メンチカツ、ジャーマンポテト、ほうれん草のごまだし和え、鶏肉のみぞれ和え、コンソメスープ 583kcal	25 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士の音楽鑑賞会 旅立ちの春特集 菜の花と玉子の混ぜご飯、白身魚のきのこあんかけ、さつま芋と昆布の煮物、オクラの胡麻和え、キャベツとカニカマのサラダ 460kcal	26 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士のクラフトアート 畳缶 御飯、牛とじ煮、枝豆焼売、茄子のおろし煮、胡麻とトマトの土佐酢和え、みそ汁 682kcal	27 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士のクラフトアート 畳缶 御飯、豚の梅子生姜煮、里芋のごま味噌煮、わかめの中華ドレ和え、杏仁豆腐、中華スープ 512kcal	28 ペパーミント ★☕🎵 御陵前介護士の四季のお茶 ジャスミン茶 御飯、イワシハンバーグ、さつま芋の煮しめ、小松菜のおかか和え、マカロニサラダ、コンソメスープ 541kcal	29 ペパーミント 🗂️★☕🎵 御陵前介護士のアロマ文香 ペパーミント まぐろ山かけ丼、筑前煮、いんげんのドレッシング和え、ライチジュレ、みそ汁 526kcal
30	4月のお風呂		4月のアロマミスト		編集部コラム	
桜の湯 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。		ペパーミント 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。		花祭りとは、お釈迦様のお誕生日を祝う行事であり、お釈迦様の誕生日である4月8日前後に行われることが多く、仏教において唯一といえるほど珍しいお祭りです。また、仏教の行事とは別に、花を愛でるため開催される花祭りもあります。花を目的にレジャーへ出かけてみても楽しそうです。		
						

※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。

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>

