ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 御陵前レポート」

# Oak Club Report

G o r y o m a e 2024年 3月 <sup>令和6年3月1日(通巻97号)</sup>

## Happy Birthday

2024年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



KS様



4T様



ΓN様



S.F 様



K.Y 様



T.Y 様



A.N 様



## Event

御陵前のイベント紹介

### ■ 周年イベント

この度、御陵前は、8周年を迎えました。

昼食にボリュームたっぷりのお祝いランチを召し上がり、喜ばれていました。

午後からは、「大道芸人SOLA」様にお越しいただき、最高のパフォーマンスを披露されました。初めて見る大道芸に、何度も驚きと拍手が飛び交っていました。ご利用者様との距離も近く、トークを交えながら、素晴らしい時間を過ごされました。



### ■外出昼食会

外出昼食会は、産地直送の宮崎牛のビフテキを食することができる南海グリルに行きました。料理がテーブル目前の鉄板で調理されることもあり、口だけでなく、目や耳でも美味しさを堪能することができました。料理の香り付けでステーキをフランべした時は、みなさま驚きとともに、大きな歓声をあげておられました。











## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

#### ■ クラフト

「刺繍枠の花飾り」を作りました。枠についたレースの上に、きれいな白い花をのせてくださいました。どの場所にのせようかとイメージされ、ボンドの量を微妙に調整しながら、慎重にそっとつけていました。出来上がった作品に、絶賛されていました。









#### ■ 大人の写字

「正岡子規」を題材に、2月の俳句を紹介しました。

生い立ちを知ることで、どの様な状況で俳句を作ったのかを考えながら、一句を書いてくださいました。筆ペンで書く機会が減っていることから、ペン先の強さ加減が難しく真剣な表情で書き上げていました。指先の運動や集中力の向上につながりました。





※写真撮影の際はマスクを外しております。

#### 令和6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 Н 月(MON) 火(TUE) 木(THU) JK(WED) 金(FRI) +(SAT)ローズマリー ローズマリー 3月の行事ピックアップ! 記号の見方 昼食メニューの見方 3/22(金) 昼食メニューはメイン 体操・機能訓練 御陵前介護士の 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 料理、小鉢2品を紹介し 人のトリビア ノングピクチャ ティータイム ています。 3月22日(金)は歌声喫茶 絵手紙 春の雑学 です。映像と音楽に合わせ その他、みそ汁、すまし 月 カラオケ 酢豚、がんも煮 鶏と厚揚げのオイスター きのこ玉子焼、春菊 て、歌って楽しい時間を過 スープのいずれかと、 理容師来所の日 のおかか和え のお浸し、漬物、味噌汁 ごしましょう。 ご飯が付きます。 中華スープ 是非、お楽しみください。 360kcal 5 4 6 桃の湯 桃の湯 桃の湯 桃の湯 桃の湯 ★□□□ 御陵前介護士の 御陵前介護士の 西岡介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の アロマ文 大人のトリビア 手話歌=手勢を感じる 雛祭り ローズマリ-川の流れのように 春の雑学 座ってできるdance えび入りちらし寿司 白身魚の野菜あん すき焼風煮、南瓜の煮物 きつねそば 中華丼、ぎょうざ 豚の生姜焼き カリフラワーの煮付 えんどうの炒め物 菜の花とちくわのごま和え 大豆煮、にら玉、味噌汁 胡瓜のなめたけ和え ゼリー、おすまし 漬物、味噌汁 枝豆のふんわり天 漬物、中華スープ 味噌汁 369kcal 219kcal 176kcal 315kcal 291kcal 287kcal 11 ローズマリー 12 ローズマリー 13 ローズマリー 14 ローズマリー 15 ローズマリー 16 \* **9** 5 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 能力トレーニン 大人の写字 四季のお茶 アロマ文香 四季のお茶 座ってできるdance ローズマリ-思い出しQuiz 3月の俳句 抹茶ラテ 抹茶ラテ メンチカツ、付け合せ ( ボ イルキャベツ )、高野の和 風あん、ほうれん草のお カレイの煮付、付け合せ (赤板)、大根の柚子風味 カレーうどん 海鮮の和風煮込み 鶏入り筠前者 切干大根の煮付 えんどうの炒め物 冬瓜の煮付 さつま芋の甘煮 煮、ブロッコリーの和え 菜の花の和え物 チンゲン菜のおかか和え 春菊のお浸し 味噌汁 物、漬物、味噌汁 漬物、味噌汁 漬物、味噌汁 味噌汁 189kcal 326kcal 350kcal 275kcal 184kcal 307kcal 19 🛭 21 ( 22 🛚 23 18 🛚 20 桃の湯 桃の湯 桃の湯 桃の湯 桃の湯 春分の日★ \* 9 5 御陵前介護士の 野村看護師の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 野村看護師の 建康セミナ・ 建康セミナ フルーツ大福 フルーツ大福 立ちくらみ 思い出しQuiz 立ちくらみ 歌声喫茶 鶏と厚揚げのオイスター 肉じゃが、きのこ玉子焼 胡瓜のなめたけ和え かてそば 赤魚の煮付、付け合せ(筍 フードカレー オムレツデミソース。 の含め煮、彩り野菜(花 煮)、花型豆腐の煮付 枝豆のふんわり天 ヒジキ煮、ピーマン えび大根 型人参)、えんどうの炒め物、コンソメスープ 漬物、味噌汁 いちご からし菜の炒め物 いんげんの味噌和え の炒め物、味噌汁 漬物、味噌汁 250kcal 291kcal 244kcal 259kca

3

10

24

31

331kcal

25 ローズマリー

御陵前介護士の クラフト

コロコロローラー ハム入り味噌ラーメン ごぼうの鶏そぼろ炒め ブロッコリーの和え物 347kcal

味噌汁

桃の湯 🗾 桃に含まれている保

3月のお風呂

クラフト コロコロローラー 豚丼

26

御陵前介護士の

大根の柚子風味煮 ほうれん草のお浸し 269kca

湿成分で、肌がしっ

とりと潤います。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

27 💶 ズマリー

御陵前介護士の

トレイシングピクチャー

絵手紙

えびと豆腐の天ぷら

もやしの塩炒め

漬物、味噌汁

300kcal

すき焼風煮

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。

大人の写字 手話歌=手勢を感じる 3月の俳句

29 ローズマリー

和風豆腐ハンバーグ、茄 子の煮浸し、チンゲン菜 の和え物、漬物、味噌汁 381kcal

御陵前介護士の

3月の花 かに玉あんかけ ぎょうざ いんげんのごま和え 中華スープ 248kcal

30 ローズマリー

御陵前介護士の

マンスリーFlower

**★ 9** 5

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

太陽が春分点を通過するときに「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。



※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。



28 💶 ズマリー

御陵前介護士の

手話歌

鯖の照焼、付け合せ(しめじ)、高野の含め煮

小松菜のお浸し、味噌汁

います。

285kcal