

Happy Birthday

2026年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



H.K 様



S.Y 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 外出昼食会

住吉大社吉祥殿へ外出昼食会に出かけました。凛とした境内の空気に心が整い、四季を映す上品なお料理をゆっくりと堪能。会話も自然と弾み、非日常のひとつきが笑顔を引き出しました。歴史と美に包まれた時間は、日常にやさしい彩りを添えてくれる一日となりました。



■ 新春特別行事 鏡開き

2026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〜!」と景気のいい掛け声でスタートしました。最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し、甘酒でお祝いました。



2月外食昼食会

個人の屋敷を改装したレストラン
がんこ寿司平野郷屋敷にて
季節の旬菜や蒸し寿司など、
旬の食材を堪能



2月25日(水) 4,800円

岸里11名、御陵前・林寺 各6名

※写真はイメージです。料理の内容は異なる場合がございます。
※申込後、2月18日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生いたします。

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

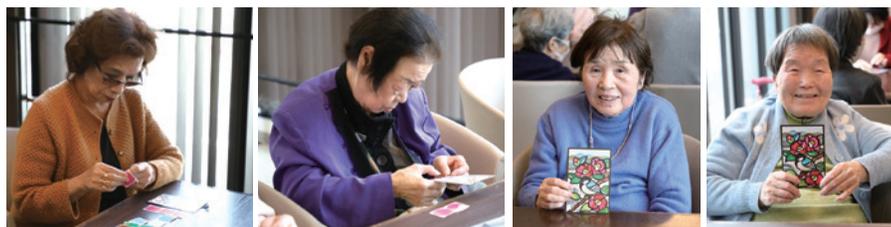
■ クッキング

白玉ぜんざいの白玉作りを行いました。
関西では、粒あんを使った汁物(餅入り)を「ぜんざい」、こしあんを使った汁物を「おしるこ」と呼ばれています。白玉粉に豆腐を混ぜ合わせる事でふんわりとした食感になりました。脂質も少なく水分も多い為、太りにくい1品にお勧めすると大変喜ばれていました。



■ クラフト

椿とシジュウカラの題材を使った「ちぎり絵アート」に参加されました。
『ちぎり絵』とは、指先を使いちぎった紙を貼り合わせて作成する技法のことを言います。主に和紙を使用しますが、紙のシールを手でちぎり、台紙に貼り合わせて表現されました。色とりどりの紙を使い分ける事で鮮やかな作品が完成されました。360度、どの角度から見ても美しく見える作品が完成され、大変喜ばれていました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和8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)
1	2	3	4	5	6	7
	御陵前介護士の トレーニングピクチャー 絵手紙	御陵前介護士の 大人のトリビア 知っておきたい節分講座	御陵前介護士の トレーニングピクチャー 絵手紙	御陵前介護士の 音楽鑑賞会 昭和名曲集	御陵前介護士の 大人の写字 正岡子規	御陵前介護士の カラーセラピー にっぽんの色~2月~
	チキン南蛮 付)ポイルブロッコリー 小松菜のごま和え 麩のだし煮 オニオンスープ 511kcal	ポークカレーライス えびかつ 冬瓜の洋風煮 漬物 329kcal	大豆ごはん 根菜たっぷり鶏けんちん イワシかつお煮 付)花型人参 みかん 317kcal	オムレツデミソース チンゲン菜のおかか和え 高野の含め煮 オニオンスープ 288kcal	白身魚のチリソース 三色ピーマン炒め 肉団子 わかめスープ コンソメスープ 263kcal	豆腐ハンバーグきのこソース 茄子の煮浸し カリフラワーの和え物 コンソメスープ 378kcal
8	9 蓬の湯	10 蓬の湯	11 蓬の湯 <small>建国記念の日</small>	12 蓬の湯	13 蓬の湯	14 蓬の湯
	御陵前介護士の カラーセラピー にっぽんの色~2月~	御陵前介護士の 落語鑑賞会 『つる』	御陵前介護士の 能力トレーニング 昔のお菓子クイズ	御陵前介護士の 能力トレーニング 昔のお菓子クイズ	御陵前介護士の ピアノと歌う バラが咲いた	御陵前介護士の 大人のトリビア バレンタインデーの話
	ビーフメンチカツ 付)ポイルブロッコリー キャロットラペ ほうれん草の菜種和え オニオンスープ 366kcal	鶏と厚揚げのオイスター煮 キャベツのゆかり和え 胡瓜の塩昆布和え わかめスープ 223kcal	おろしカツ チンゲン菜のおかか和え 南瓜の煮物 味噌汁 299kcal	鮭の幽庵焼 付)筍煮 冬瓜の煮付 菜の花の和え物 すまし汁 153kcal	豚とキャベツのみそ炒め 人参の炒め物 カリフラワーの煮付 わかめスープ 277kcal	はんぺんチーズサンド 付)ミックスベジタブルソテー 金平ごぼう からし菜の炒め物 すまし汁 255kcal
15	16	17	18	19	20	21
	御陵前介護士の 音楽鑑賞会 昭和名曲集	野村看護師の 健康セミナー コレステロール値	プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡講師	御陵前介護士の 折形 ハート鶴	野村看護師の 健康セミナー コレステロール値	御陵前介護士の 落語鑑賞会 『つる』
	豆腐のあんかけ 菜の花の煮浸し 切干大根の煮付 味噌汁 276kcal	チンジャオロース風炒め 冬瓜の洋風煮 ちくわの磯辺焼き 中華スープ 242kcal	照焼チキン 付)ポイルブロッコリー 高野の含め煮 茄子の煮浸し すまし汁 322kcal	ほうとう風うどん キャベツの梅おかか和え マスカットゼリー 333kcal	かに玉あんかけ いんげんのごま和え チヂミ 中華スープ 211kcal	サゴンの照焼 付)はじかみ もやしの塩炒め うの花 味噌汁 197kcal
22	23 蓬の湯 <small>天皇誕生日</small>	24 蓬の湯	25 蓬の湯	26 蓬の湯	27 蓬の湯	28 蓬の湯
	御陵前介護士の 四季のお茶 ココア	御陵前介護士の クラフト 季節のシールデコ	御陵前介護士の クラフト 季節のシールデコ	西岡介護士の クッキング 鬼さんシュークリーム	西岡介護士の クッキング 鬼さんシュークリーム	御陵前介護士の 四季のお茶 ココア
	白身魚の野菜あん ほうれん草の菜種和え ぎょうざ 味噌汁 278kcal	すき焼風煮 えんどうの炒め物 春巻 味噌汁 379kcal	豚の生姜焼き ブロッコリーの和え物 切干大根の煮付 わかめスープ 276kcal	親子丼 いんげんの炒め物 がんも煮 味噌汁 257kcal	豆腐ハンバーグきのこソース 金平ごぼう 小松菜のごま和え 味噌汁 309kcal	海鮮の和風煮込み ヒジキ煮 チヂミ 中華スープ 162kcal
			2月の行事ピックアップ		記号の見方	
			<p>2月18日(水)は「社交ダンス」です。</p> <p>花岡講師をお招きします。音楽に合わせて、基本ステップを学びましょう。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 体操・機能訓練 ティータイム カラオケ 理容師来所の日 	
<p>※第2,4週は季節のお風呂「蓬の湯」。</p>						

※第2,4週は季節のお風呂「蓬の湯」。

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。

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。



豆知識

チョコレートの原料のカカオ豆には「テオブロミン」という成分が含まれ、リラックスや集中力を高める、血行促進などの効果があるとされています。