

平成31年2月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	
	 おかげさまで3周年						
					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、スープのいすれかと、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。		
3	4 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 峰の我が家 鯖の生姜煮、れんこん饅頭、インゲンと竹輪のからし和え 261Kcal	5 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 村上アロマセラピストの セルフセラピー 体に良いソボ 牛肉のうま煮、高野豆腐の煮物、菜の花の錦糸和え 338Kcal	6 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岡本介護士の 季節の文香 ティーツリー 昆布うどん、ほうれん草のわさび和え、フルーツ缶 288Kcal	7 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の 思い出ノート 自分史を作る タンドリーチキン、大根の煮物、胡瓜の和え物 340Kcal	8 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 野村看護師の 健康講座 冬に注意すること ほっけの塩焼、豆腐の野菜あん、白菜サラダ 298Kcal	9 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 絵の得意なスタッフの 絵手紙講座 節分・水仙・雪うさぎ 肉団子の甘酢あん、ロール玉子焼き、オクラの胡麻和え 357Kcal	
10	11 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の 思い出ノート 自分史を作る ブルゴギ風、しんじょう、小松菜の錦糸和え 326Kcal	12 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の ジャズ講座 ジャズ音楽鑑賞会 千草焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、キャベツのサラダ 309Kcal	13 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 料理好きスタッフによる 季節のクッキング バレンタイン簡単なお菓子串 鶏肉の生姜焼き、ひじき煮、ほうれん草のお浸し 356Kcal	14 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 佐川介護士の 季節のお茶講座 黒豆茶 チキンカレー、野菜サラダ、フルーツ缶 357Kcal	15 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ村上の ハーブティ講座 ネトル チキン南蛮、白菜とベーコンのクリーム煮、南瓜とレーズンのサラダ 480Kcal	16 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ	
17 天橋立カニツア	18 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ アロマ村上の ハーブティ講座 ネトル 牛肉のうま煮、やわらかたこ焼き、ほうれん草の白和え 302Kcal	19 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 峰の我が家 魚の幽庵焼き、絹寄せしんじょう、菜の花のお浸し 354Kcal	20 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 村上アロマセラピストの セルフセラピー 体に良いソボ そぼろ丼、昆布と大豆のやわらか煮、インゲンの胡麻和え 354Kcal	21 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 岡本介護士の 季節の文香 ティーツリー 豆腐の中華煮、なめらか大学芋、ナムル 247Kcal	22 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 黒川ボーカルコーチの 音楽講座 北国の春 とんこつラーメン、オクラのおかか和え、リンゴのコンポート 358Kcal	23 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 野村看護師の 健康講座 冬に注意すること タラの野菜あんかけ、れんこんの煮物、胡瓜サラダ 177Kcal	
24	25 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ プロのダンサー指導 社交ダンス 座ってできるダンス 鶏肉の照り焼き、切干大根の煮付、さつまいもサラダ 500Kcal	26 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 3周年イベント ジャズ歌手来所! 3周年特別ランチ 鶏肉の味噌煮、長芋の煮物、カニ玉、長芋と豚肉のイスターソース炒、胡瓜のナムル 329Kcal	27 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 工芸の得意なスタッフによる 季節のクラフト パワーストーンプレスレット 鶏の味噌煮、長芋の煮物、カニ玉、長芋と豚肉のイスターソース炒、胡瓜のナムル 329Kcal	28 ティーツリー ★体操・機能訓練 ■ティータイム ♪カラオケ 2月の行事ピックアップ! ●17日(日)は恒例の日本海カニツア開催。とれたてのズワイガニを堪能してください。 ●26日(火)は御陵前3周年記念イベント開催。今回はジャズ歌手が来所(コラムに掲載の写真)			

※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。■理美容は理容師来所の日

2月のお風呂



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。

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

早いものでもう2月ですね。好きな月アンケートで、2月は断トツの最下位らしいですよ。寒いだけで派手な行事もないからでしょうか。日数も短く定期券が損した気分になるからでしょうか。そんな時は恵方巻きで願掛けして、バレンタインでワクワクすると少しは2月が好きになるかもしれませんよ。そして2月はオーク俱楽部御陵前のオープンした月です。4年目の御陵前は2月が好きになるイベントを用意して皆様のお越しをお待ちしています。



Oak Club Report

Goryomae

2019年
2月

平成31年2月1日
(通巻36号)

今月の内容

- 誕生日のご利用者様ご紹介
- 御陵前写真アルバム
- アクティビティ・イベント紹介
- ご利用者様インタビュー
- 行事予定、昼食メニュー紹介



ダンス指導
花岡ダンススタジオの
花岡博ダンサー

元気なご利用者様を表紙で紹介する
御陵前「元気印」
今日はダンスが趣味のH・T様。

おかげさまで御陵前は
3周年を迎えました



オーク俱楽部 御陵前
管理者 佐川 鮎美

The third anniversary

おかげさまでオーク俱楽部 御陵前は2月で3周年を迎える事が出来ました。皆様に改めまして御礼申し上げます。4年目のオーク俱楽部御陵前は、「クオリティ・オブ・ライフ」を合言葉に「健康と生きがい」を提供してまいります。挽きたての香ばしいコーヒーとジャズの名曲が流れるティータイム。そしてアクティビティに社交ダンスも加わり、豊富なメニューで「大人の社交場」を存分にお楽しみいただけます。

今後とも、オーク俱楽部御陵前をよろしくお願い申し上げます。



Happy Birthday

2019年1月は18名のご利用者様の
バースデーパーティを開きました。
皆様、誕生日おめでとうございます。
この一年が皆様にとって、幸福と健康に
満ちた日々でありますように。



N.C 様 U.S 様 K.R 様 K.H 様



I.K 様

I.H 様

T.Y 様

T.T 様

N.R 様

J.K 様

H.M 様

O.H 様

H.T 様

Y.S 様

Y.K 様

Y.F 様

Y.Y 様

Y.T 様

オーク俱楽部 御陵前写真アルバム

(2019年1月の記録)



Event

2019年新春行事は恒例の鏡開きでスタート



2019年の初日は恒例の新春行事を開催。イノシシ年の今年は、介護業界のイノベーションとなるような施設運営を目指します!と、管理者が力強く挨拶。そしてスタッフ大喜利大会では謎かけ会場は大爆笑。皆様の肺も腹筋も鍛えられたようですね。運を開く鏡開きと甘酒で乾杯のあとは、オーク俱楽部恒例の大坂締で締めくくりました。

住吉大社へ初詣



初詣は「すみよっさん」で大阪では親しまれている住吉大社へ行ってきました。1,800年の歴史のある境内の拝殿で、祝詞が響き渡るなか神妙な面持ちでご祈祷を受けられました。ご利用者様も無病息災と家内安全をなど、思いおもいにご祈願されたご様子。そして境内にある結婚式でも有名な吉祥殿で縁起の良い正月会席を楽しめました。

御陵前のアクティビティ紹介

音楽講座が充実



発声練習から腹式呼吸、そして感情移入まで、歌う基本から行う黒川ボイストレーナーの講座。合唱を中心にみんなで歌う西岡介護士の講座と、音楽講座が充実しています。

季節のクッキング講座



今回は「白玉ぜんざい」に挑戦。普段は調理をしない男性も今回は大活躍。指先を器用に使い適度な大きさに丸めておられました。みんなで作って食べる一段と美味しいみたいですね。

思い出ノート講座



認知症予防にぴったりの思い出ノート講座。昔のことを思い出すことで脳が刺激されます。同世代の周りの方と「これはこうだったかな」とお話を深めておられました。

チアヨガ



今回は「太陽拝礼のポーズ」上半身を大きく動かし、動きに合わせて呼吸することで、呼気と吸気の切り替えをスムーズにします。自律神経の状態が落ち着きます。

Interview

ご利用者様インタビュー



今月の表紙
H.T 様

ダンスの講師と華麗に踊る H 様。ブランクを感じさせない見事なステップですね。

Q. ご趣味は何ですか？

A. 音楽を聞くことです。昔はピアノも弾いていました。それと社交ダンスも主人と踊っていましたよ。

Q. 社交ダンス歴はどのくらいですか？

A. 20年ぐらい習ってました。オーク俱楽部で社交ダンス講座が始まって楽しめています。

Q. 今の楽しみはなんですか？

A. 旅行ですね。春に長男家族と一緒に温泉旅行に行く予定です。

Q. オーク俱楽部はいかがですか？

A. たくさんの講座や旅行があって気に入っています。楽しい友達もできて通うのが毎回楽しみですよ。

Topics 御陵前3周年記念イベント開催!

2/26はジャズシンガー南ルミコ様来所!

挽きたてのコーヒーの香りに、ジャズが流れるおしゃれなデイサービスとしてオープンしたオーク俱楽部御陵前も、はや3周年。その記念イベントはジャズシンガーの南ルミコ様をお迎えして、ジャズのスタンダードからジャズアレンジの昭和歌謡を歌っていただきます。詳しくはポスターをご案内!

