

Oak Club Report

Happy Birthday

2月にお誕生日を迎えた皆様の
这一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



K.H 様



K.M 様



T.H 様



N.T 様



F.A 様



F.S 様



Y.H 様



Y.T 様

Event

御陵前のイベントレポート

■オーク俱楽部 御陵前開所6周年記念イベント開催!

2月は弊所の開業記念日で、ご利用者様と一緒に6周年のお祝いイベントを開催しました。昼食は特別ランチ、おやつは紅白をイメージしたケーキを楽しめました。そして今年はスタッフが心を込めて手話歌やカップス演奏をご披露しました。



■社交ダンス

花岡先生のダンスレッスン。椅子に座って手拍子でリズムを刻んだり、ステップ練習をしました。ポイントは恥ずかしがらず思いっきりステップを踏むことです。手振りもダイナミックに、皆さん社交ダンスを楽しめますよ。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■手話歌講座

今月から新しく始まった講座です。歌詞に沿った手話をしながら歌を歌うという二つの動作を同時にいます。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。



■カラーシールアート

今回は「2月」にちなんで豆まき、梅の花をイメージした台紙をご用意しました。豆の位置や花の色を考えながらシールを貼っておられます。それぞれ趣のある素敵な作品に仕上がりました。



令和4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)
	記号の見方 <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 	1 ローズマリー 御陵前介護士の手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 赤飯、ブリの利休焼き、筑前煮、五目ひじき、抹茶ババロア 568kcal	2 ローズマリー 御陵前介護士のなぞり絵講座 ひな祭り 胡麻豆乳うどん、切り干し大根の炒り煮、ブロッコリーサラダ 479kcal	3 ローズマリー 御陵前介護士の季節の講座 ひな祭り ひな散らし寿司、オクラのおかか和え、茄子のしげ焼き、黄桃缶 536kcal	4 ローズマリー 御陵前介護士の季節の折形講座 六角形のコースター 御飯、アカウオのろし煮、南瓜のいこ煮、春菊のお浸し、もずく酢 460kcal	5 ローズマリー 御陵前介護士の四季の花講座 3月に咲く花 御飯、鶏肉の炭火焼き風、卯の花、茄子とオクラの辛子和え、長芋の梅肉かけ 643kcal
6	7 桃の湯 御陵前ダンス部のダンス講座 座ってできるダンス 御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、ごま南瓜煮、チングル菜のしらす和え、みかん缶 571kcal	8 桃の湯 野村看護師の健康講座 耳について 御飯、サーモンフライ、大豆五目煮、春菊のおかか和え、柚子大根 586kcal	9 桃の湯 御陵前介護士の春の音楽鑑賞会 春に聴きたい曲 御飯、クリームシチュー、キヤベツと焼豚のソテー、ほうれん草のわさび和え、アロエフルーツミックス 538kcal	10 桃の湯 御陵前介護士の四季のお茶講座 ほうじ茶ラテ 御飯、ポークチャップ、南瓜煮、ブロッコリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え 577kcal	11 桃の湯 御陵前介護士の四季のお茶講座 ほうじ茶ラテ 御飯、タチウオのバター醤油焼き、さつま芋と昆布の煮物、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ 615kcal	12 桃の湯 西岡介護士の音楽講座 切手のないおくりもの 豚丼、いんげんの甘辛煮、キヤベツのレモン酢和え 547kcal
13	14 ローズマリー 御陵前介護士の大人の写字講座 松尾芭蕉 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、ほうれん草のお浸し、大根とハムの中華ドレサラダ 565kcal	15 ローズマリー 御陵前ダンス部のダンス講座 座ってできるダンス 焼きそば、南瓜コロッケ、菜の花の辛子和え、三色豆 634kcal	16 ローズマリー 御陵前介護士の季節の文香 ローズマリー 御飯、タラの照り焼き、筑前煮、オクラの胡麻和え、キヤベツの甘酢和え 444kcal	17 ローズマリー 御陵前介護士のなぞり絵講座 ひな祭り 御飯、チキン南蛮タルタルソース、桜えびしんじょの炊き合わせ、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のビリ辛漬け 654kcal	18 ローズマリー 料理好きスタッフの季節のクッキング ほうれん草のチヂミ ピーフカレー、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ 662kcal	19 ローズマリー 料理好きスタッフの季節のクッキング ほうれん草のチヂミ 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、ひじきと大豆の煮物、コーンとツナのサラダ 576kcal
20	21 桃の湯 野村看護師の健康講座 耳について 尾道ラーメン風、三色ピーマンとジャコの当座煮、抹茶ババロア 418kcal	22 桃の湯 御陵前介護士の大人の写字講座 松尾芭蕉 御飯、アジの南蛮漬け、南瓜シューマイ、白菜と竹輪の和え物、チングル菜のバター醤油ソテー 590kcal	23 桃の湯 日本茶 クイズ大会 御飯、グリルチキン、里芋の田舎煮、キヤベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ、アセロラジュレ 615kcal	24 桃の湯 御陵前介護士の季節の文香 ローズマリー 御飯、白糸タラの豆乳煮、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆 543kcal	25 桃の湯 西岡介護士の音楽講座 切手のないおくりもの 御飯、肉じゃがコロッケ、ふっくら高野の合わせ煮、春菊のお浸し、黄桃缶 606kcal	26 桃の湯 御陵前介護士の季節の折形講座 六角形のコースター 御飯、鶏肉の山賊焼き、ビーフン炒め、茄子のろし煮、白菜のレモン酢和え 688kcal
27	28 ローズマリー 工芸好きスタッフの季節のクラフト フラワーアレンジメント 鶏五目御飯、カレイの唐揚げ（しょうゆ味）、白菜とミニチの炒め物、筍と蕗の炊き合わせ、フルーツミックス 559kcal	29 ローズマリー 工芸好きスタッフの季節のクラフト フラワーアレンジメント スパイシーチキンカレー、カリフラワーのマリネ、ビーンズサラダ 624kcal	30 ローズマリー 御陵前介護士の手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 御飯、サフランのレモン蒸し、たけのこ焼壳、チングル菜のしらす和え、オニオンサラダ 552kcal	31 ローズマリー 御陵前介護士の春の音楽鑑賞会 春に聴きたい曲 御飯、ブルコギ風、南瓜コロッケ、春菊の胡麻和え、みかん缶 673kcal	3月の行事ピックアップ! 3月 23 日(水) 日本茶クイズ大会	

※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。

※メニューには全てスープがつきます。

3月のお風呂



桃に含まれている保湿成分で、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。



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。

3月のアロマミスト

ローズマリーは、春眠覚を覚えず...とは孟浩然の有名な漢詩の書き出しだけですが、3月は寒さも和らぎはじめ、朝方の布団が心地よい季節です。時間にして人生の約30%を占める睡眠は、心身の疲労回復や免疫力向上のための重要な時間なのだと。よりよい眠りのためには、日中はなるべく体を動かして日光にあたり、夜はテレビ画面などの強い光刺激を減らすのがよいのだそう。せっかくの春、気持ちよく眠りたいですね。

編集部コラム



デイサービス オーク俱楽部 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/>

