

# Oak Club Report

## Happy Birthday

2025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。



T.A 様



M.U 様



T.O 様



A.O 様



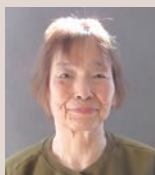
S.K 様



A.K 様



Y.K 様



Y.S 様



A.S 様



S.N 様



M.N 様



K.H 様



K.H 様



M.Y 様



Y.Y 様

## Event

岸里のイベント紹介

### ■ 新春特別行事 鏡開き

2025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ました。おやつに甘酒でお祝いました。



### ■ 外出昼食会

新年最初の昼食会は「集い、語らう、縁の地」住吉大社の吉祥殿へ、縁起の良い会席料理を食べに行きました。結婚式場としても使われる吉祥殿。見た目も味も美味しい料理に、どれから食べようかなと迷われながらも、楽しそうに召し上がられていました。



## Activity

岸里のアクティビティ紹介

### ■ クラフトアート

鈴のような形が印象的な「鈴まり小箱」作りにチャレンジしました。型紙のボール紙に京都の職人が一枚一枚丁寧に染め上げた和紙を貼っていきました。完成した小箱はふたを開けるたびに鈴が可愛らしい音を立てます。鈴が奏でる美しい音色は周囲の邪気を払い魔除けにもなりますよ。ぜひご自宅でご使ってくださいね。



### ■ トリビア

今回はおみくじに関するトリビアをお話しました。意外と知らなかったこともある様子で興味を持っておられました。最後にオーク倶楽部特製の開運おみくじを引いて運勢を占いました。お互いに引いたおみくじを見せ合ったりとお話が弾んでいました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

## 冬の味覚の王様!

旬のズワイガニを食べよう!  
大好評につき今年も開催

オーク倶楽部が厳選した冬の日帰りバス旅行

最小催行人員：25名様

岸里・御陵前・林寺のご利用者様

締切：2月14日(金)スタッフまで

開催日：2025年3月2日(日)

場所：亀の井ホテル 富田林

参加費：介護度別の料金

要支援 1～2=28,800円

要介護 1～5=29,300円


※ご家族様の参加(応相談)



※写真はイメージです。御申込後のキャンセル料については、所定のキャンセル料が発生いたします。

# 令和7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)
	<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 ☕ ティータイム 🎵 カラオケ 📄 理容師来所の日	<b>昼食メニューの見方</b> 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、ご飯が付きまします。 ※カロリー表示にはご飯分のカロリーは含まれておりません。				1 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>トリビア</b> 節分 ロールキャベツマトソース いんげんとコーンの炒め物 胡瓜のなめたけ和え コンソメスープ 98kcal
2	3 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>トレーニング</b> ミモザ 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 278kcal	4 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>能力トレーニング</b> かにクイズ はんぺんチーズサンド 付) ボイルキャベツ オムレツ、えんどうの炒め煮 味噌汁 243kcal	5 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>絵手紙</b> メジロ 鮭の幽庵焼 付) しめじ もやしのナムル 高野の含め煮、味噌汁 207kcal	6 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>音楽鑑賞会</b> 愛の歌特集 豆腐ナゲット、付) ナポリタン からし菜のツナ炒め カリフラワーの煮付 コンソメスープ、漬物 297kcal	7 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>四季のお茶</b> ココア 照焼ハンバーグ 付) スナップエンドウ キャベツの塩昆布和え 里芋の含め煮、味噌汁 249kcal	8 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 大越看護師の <b>大人の雑学</b> 手のツボ 親子丼 花型豆腐の煮付 金平ごぼう 味噌汁、漬物 314kcal
9	10 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 角田介護士の <b>四季の花</b> 2月の誕生花 海鮮の和風煮込み えんどうの炒め煮 南瓜の煮物 中華スープ 194kcal	11 <b>ティーツリー</b> 📄 ★ ☕ 🎵 建国記念の日 岸里介護士の <b>トレーニング</b> ミモザ 赤魚の煮付、付) うぐいす豆 きの小玉子焼 ブロccoliの和え物 味噌汁、漬物 234kcal	12 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 大越看護師の <b>健康セミナー</b> ヒトメタニューモ けんちんそば 小松菜のごま和え 肉団子 335kcal	13 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 アロマ嶋田の <b>大人の音読</b> 雪 白身魚のトマトソースかけ チンゲン菜のごま炒め ぎょうざ、コンソメスープ 漬物 249kcal	14 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 大越看護師の <b>大人の雑学</b> 手のツボ 豆腐のあんかけ 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え 味噌汁 301kcal	15 <b>ティーツリー</b> 📄 ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>季節の文香</b> ティーツリー メンチカツ 付) ボイルブロッコリー 枝豆のふんわり天、からし菜 の炒め物、コンソメスープ、 漬物 348kcal
16	17 <b>蓬の湯</b> 📄 ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>クッキング</b> チョコポップ 照焼チキン 付) しめじ ブロccoliの和え物 うの花、味噌汁 215kcal	18 <b>蓬の湯</b> 📄 ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>クッキング</b> チョコポップ 野菜カレーライス えびカツ 三色ピーマン炒め 漬物 350kcal	19 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 アロマ嶋田の <b>大人の音読</b> 雪 鶏唐揚げ 付) ナポリタン いんげんとコーンの炒め物 がんも煮、コンソメスープ 501kcal	20 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>絵手紙</b> メジロ 豚の生姜焼き 白菜の中華煮 きの小玉子焼 味噌汁、漬物 279kcal	21 <b>蓬の湯</b> 📄 ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>季節の文香</b> ティーツリー 牛鍋 キャベツと赤板の甘酢和え 梅とワカメのすまし汁 ゼリー 225kcal	22 <b>蓬の湯</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>季節のお茶</b> ココア カレイの煮付 付) 赤板 うの花、南瓜の煮物 味噌汁、漬物 212kcal
23 天皇誕生日	24 <b>ティーツリー</b> 📄 ★ ☕ 🎵 振替休日 岸里介護士の <b>能力トレーニング</b> かにクイズ つくね塩ちゃんこ 花型豆腐の煮付 三色ピーマン炒め 味噌汁 322kcal	25 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 角田介護士の <b>四季の花</b> 2月の誕生花 ミラノ風カツ ほうれん草の菜種和え 舞茸のふんわり天 コンソメスープ、漬物 309kcal	26 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>音楽鑑賞会</b> 愛の歌特集 醤油ラーメン がんも煮 白菜の中華煮 305kcal	27 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>クラフトアート</b> ミラーアレンジ 白身魚のチリソース もやしの塩炒め 小松菜のごま和え 味噌汁、漬物 230kcal	28 <b>ティーツリー</b> ★ ☕ 🎵 岸里介護士の <b>クラフトアート</b> ミラーアレンジ オムレツデミソース キャベツのゆかり和え チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ 204kcal	2月の行事ピックアップ! 2月17日(月)、18日(火) <b>クッキング</b> 可愛い見た目の「チョコポップ」を作ります。 チョコペンでデコレーションしますよ!

※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。

## 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。

## 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

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。

