

Oak Club Report

Happy Birthday

11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。



C.O 様



K.O 様



T.S 様



K.T 様



M.T 様



T.H 様



K.Y 様

Event

岸里のイベント紹介

■ 外出昼食会 ～大阪城を眺めながら頂く日本料理～

紅葉に彩られた大阪城を一望できるKKRホテルのレストラン聚楽庵にて、日本料理を堪能しました。大阪城に見立てた4層の重箱弁当で、どれから手を付けようかと迷われながらも、美味しそうに召し上がられていました。大阪城が一望できることもあり、また春にも来たいねと会話ははずんでおられました。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ 丸めて作る「もちころおさつ」

さつまいもを使った「もちころおさつ」作りに挑戦しました。さつまいもをしっかりと潰し、皆様で食べやすい大きさ、そしてまん丸になるように丸めて揚げ焼きしました。ほんのりと甘い「もちころおさつ」が出来上がりました。旬のさつまいもは、腸を整えてくれる役割もあるので、ぜひご自宅でも作ってみて下さいね。



■ 健康セミナー「インフルエンザ」

「インフルエンザ」についてお話しをしました。風邪との違いや見極め方、予防対策などをお伝えしました。こまめに水分補給をして喉を潤すことを心がけると感染予防につながりますよ。引き続き、手洗いやマスクで予防していきましょう！

■ 甘く爽やかな「オレンジスイート」

親しみやすく甘く爽やかな香り「オレンジスイート」のアロマオイルを使ってかわいい文香を作っていただきました。オレンジスイートは気持ちを明るくしたい時やホッとリラックスしたい時におすすめの香りです。アロマの香りを嗅ぐことで脳への刺激を促します。香りが嗅覚を通して脳に働きかけていくので、自律神経を整えたり、不安を癒して心を落ち着かせてくれますよ。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

～心のサプリメントをあなたに～

Christmas Concert

12/12 火

出演者 池田 弥生



12:00～ 昼食会(洋風ランチ)
13:30～ クリスマスコンサート

参加費: 1,500円

令和5年12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)	
12月の行事ピックアップ!		年末年始休業のお知らせ		記号の見方		1 フランキンセンス	
12/25(月) クリスマスパーティ		12/30(土) 1/3(水)		★ 体操・機能訓練 ☎ ティータイム 🎵 カラオケ 🗣️ 理容師来所の日		★ 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、スープのいずれかと、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 みかんの湯		5 みかんの湯		6 みかんの湯	
アロマ嶋田の四季のお茶 ゆず茶		アロマ嶋田の四季のお茶 ゆず茶		岸里介護士の脳カトレニング 間違い探し		アロマ嶋田の大人の音読 きよこの夜	
御飯、メンチカツ、ジャーマンポテト、ほうれん草のごまだし和え、白いんげん豆とツナのサラダ、みそ汁 617kcal		御飯、白身魚のきのこのあんかけ、さつまいもと昆布の和え物、キャベツとカニカマのサラダ、中華スープ 417kcal		御飯、牛とじ煮、ピーマン炒め、茄子のおろし煮、胡瓜とトマトの土佐酢和え、みそ汁 642kcal		散らし寿司 里芋のごま味噌煮 うぐいす豆 すまし汁 541kcal	
7		8		9		10	
アロマ嶋田のトリビア クリスマスクイズ		岸里介護士のトリビア クリスマスクイズ		大越看護師の健康セミナー 冬に気をつけて頂きたい事		焼きたボリタン カレーオムレツ いんげんのドレッシング和え、フルーツミックス 521kcal	
11 フランキンセンス		12 フランキンセンス		13 フランキンセンス		14 フランキンセンス	
池田介護士のトレーシングピクチャー 年賀絵		★ クリスマスコンサート ★		池田介護士の絵手紙 年賀状		アロマ嶋田の季節の文香 フランキンセンス	
御飯、ポークチャップ、南瓜コロッケ、小松菜とエノキの和え物、白菜のレモン酢和え、中華スープ 551kcal		【洋風ランチ】		御飯、豚肉と舞茸のバターポン酢炒め、じゃが芋のコンソメ煮、いんげんの胡麻和え、わかめの青ドレサラダ、みそ汁 516kcal		御飯、白身魚のレモンペーパーソテー、さつまいもの彩り煮、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁 450kcal	
15		16		17		18	
アロマ嶋田の大人の音読 きよこの夜		大越看護師の大人の雑学 12月の雑学クイズ		池田介護士のクッキング パンケーキタワー		池田介護士のクッキング パンケーキタワー	
御飯、黄金ガレイのおろし煮、焼売、春菊のナムル、人参とわかめの胡麻酢和え、みそ汁 535kcal		御飯、鶏肉の香味ソース、オクラのおかか和え、ごぼうサラダ、コンソメスープ 560kcal		尾道ラーメン かに焼売 落と油揚げの煮物 黄桃缶 551kcal		御飯、プリの利休焼き、大豆と竹輪の甘辛煮、大根葉とジャコの炒り煮、牛蒡の辛子マヨ和え、みそ汁 562kcal	
19		20		21		22	
池田介護士のクッキング パンケーキタワー		アロマ嶋田の季節の文香 フランキンセンス		池田介護士の絵手紙 年賀状		大越看護師の健康セミナー 冬に気をつけて頂きたい事	
御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、じゃが芋コロッケ、菜の花のおかか和え、はちみつレモンゼリー、コンソメスープ 626kcal		御飯、サワラのバター醤油風味焼き、和風スパゲティ、茄子のしき焼き、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 531kcal		御飯、クリームシチュー、キャベツとウインナーのソテー、春菊のおかか和え、アロエフルーツミックス 474kcal		御飯、肉団子の酢豚風、炒り豆腐、チンゲン菜と蒲鉾の和え物、うぐいす豆、中華スープ 605kcal	
23		24		25		26	
岸里介護士の音楽鑑賞会 冬にききたい曲		クリスマスパーティ		池田介護士のトレーシングピクチャー 年賀絵		池田介護士のトレーシングピクチャー 年賀絵	
御飯、サバの塩焼き、蓮根と里芋のおかか煮、フロッキーとハムのソテー、人参とひじきの白和え、みそ汁 554kcal		御飯、アジの煮付け、ハムと玉ねぎの玉子とじ、いんげんと竹輪の和え物、大根の三杯酢和え、みそ汁 446kcal		御飯、サーモンフライ、じゃが芋のうま煮、オクラの胡麻和え、わかめの青ドレサラダ、コンソメスープ 506kcal		年末休業日	
27		28		29		30	
大越看護師の大人の雑学 12月の雑学クイズ		池田介護士のクラフトアート フラワーアレンジメント		池田介護士のクラフトアート フラワーアレンジメント		年末休業日	
御飯、アジの煮付け、ハムと玉ねぎの玉子とじ、いんげんと竹輪の和え物、大根の三杯酢和え、みそ汁 446kcal		ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ、つぼ漬け、豆乳デザート 526kcal		御飯、サーモンフライ、じゃが芋のうま煮、オクラの胡麻和え、わかめの青ドレサラダ、コンソメスープ 506kcal		年末休業日	
31		12月のお風呂		12月のアロマミスト		編集部コラム	
みかんの湯		みかんの湯		フランキンセンス		冬至(とうじ)二十四節気の一つです。冬至には行事食としてかぼちゃやこんにゃく、小豆粥(あずきがゆ)を食べたり、また、ゆず湯につかたりするといわれています。これらの風習の由来は諸説ありますが、寒さが厳しくなる冬至だからこそ体調を崩さないように、という意味が込められているようです。	
みかんに血行促進作用があり、果皮はクエン酸やビタミンCも含まれているので、美肌効果も期待できます。		まるで森の中を散策しているような心地よさ、クリアでシャープな香りとともに気分が浄化されます。		冬至(とうじ)二十四節気の一つです。冬至には行事食としてかぼちゃやこんにゃく、小豆粥(あずきがゆ)を食べたり、また、ゆず湯につかたりするといわれています。これらの風習の由来は諸説ありますが、寒さが厳しくなる冬至だからこそ体調を崩さないように、という意味が込められているようです。			

※第2、4週は季節のお風呂「みかんの湯」。第1、3、5週はアロマミスト「フランキンセンス」をお楽しみください。

デイサービス オーク倶楽部 岸里 TEL.06-6652-7555 〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

【ホームページ】 <https://www.oak-club.jp/> 【スタッフブログ】 <https://ameblo.jp/oak-club>

