

Oak Club Report

Happy Birthday

9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.K 様



J.K 様



A.T 様

10月の外出昼食会

舞洲のおとなり
大阪北港マリーナ

「ヘミングウェイ」にて
海と船の景色を眺めながらの
ランチを楽しみましょう

開催日：10月18日（火）

岸里・御陵前・林寺 各12名様

料金：3,980 円

送迎の関係で
ご参加人数に限りがありますので
お早めにお申込みください。

Event

御陵前のイベント紹介

■ Respect for the Aged Week

9月19日(月)～24日(土)は「Respect for the Aged Week」として、賀寿のご利用者様にはお祝いのカードをお渡しし、皆様とノンアルコールシャンパンとキューブケーキでちょっぴりお洒落にお祝いをしました。

これからもオーク倶楽部で健康寿命を延ばしていきましょう!



■ 吉祥殿外出昼食会

約2年半ぶりの開催となりました外出昼食会。住吉大社に隣接する吉祥殿にて、3施設合同で開催しました。

広い宴会場での豪華なお食事に、いつも以上に箸が進んでおられました。

美味しかった、楽しかったと、笑顔がたくさんみられました。

次の外出昼食会が楽しみです。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ なぞり絵講座

ハロウィンをモチーフにした筆絵を筆ペンでなぞっていきました。
指先に集中し、なぞったり色を付けたりすることで脳が刺激されますよ。
ぜひ10月のカレンダーとして使ってくださいね。



令和4年10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 ★ 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。	10月の行事ピックアップ!				1 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 四季のお茶講座 ロイヤルミルクティー 赤飯、アカウオの西京焼き、ふっくら高野の合せ煮、ブロッコリーのおかか和え、人参とわかめのごま酢和え、すまし汁 462 kcal
2	3 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 西岡介護士の 音楽講座 紅葉 御飯、アジの揚げ浸し、茄子と牛ひき肉のトマト煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、杏仁豆腐、コンソメスープ 572 kcal	4 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス ハヤシライス、大根葉とジャコ炒め、カリフラワーのマリネ 623 kcal	5 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 松本たかし 御飯、サバのみりん漬け、さつま芋のバター風味炒め、小松菜の土佐和え、大根さくら漬け、みそ汁 623 kcal	6 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の カラーシールアート講座 秋 御飯、鶏のおろし煮、マカロニトマトソース、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物、みそ汁 588 kcal	7 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 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、照焼豆腐ハンバーグ、里芋の田舎煮、小松菜のおかか和え、ツナマカロニサラダ、コンソメスープ 503 kcal	8 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の なぞり絵講座 秋 御飯、牛肉の甘酢炒め、南瓜コロケ、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 664 kcal	
9	10 ラベンダー 🎵 🍵 📄 御陵前介護士の 季節の文香講座 ラベンダー 秋の彩り散らし寿司、白菜とミンチの炒め物、いんげんの胡麻和え、豆乳デザート 532 kcal	11 ラベンダー ★ 🍵 🎵 西岡介護士の 音楽講座 紅葉 菜飯、プリのしくれ煮、筑前煮、春菊のおかか和え、なめこおろし和え、すまし汁 537 kcal	12 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の カラーシールアート 秋 御飯、炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き、五目炒り玉子、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁 640 kcal	13 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 脳トレ講座 ことわざ ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 523 kcal	14 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の なぞり絵講座 秋 御飯、アジの梅煮、南瓜のいとこ煮、春菊のお浸し、もずく酢、みそ汁 470 kcal	15 ラベンダー ★ 🍵 🎵 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、肉団子のトマト煮、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、あっさり高菜、コンソメスープ 502 kcal	
16	17 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 大学芋 御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、ごま南瓜煮、チンゲン菜のしらす和え、みかん缶、コンソメスープ 540 kcal	18 紅葉の湯 📄 ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 季節のクッキング 大学芋 きつねうどん (関西風)、大豆五目煮、さつま芋のきんぴら、柚子大根 391 kcal	19 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡ダンススタジオ花岡先生 鶏五目御飯、サーモンフライ、蓮根と里芋のおかか煮、ほうれん草のわさび和え、アロエフルーツミックス、みそ汁 552 kcal	20 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 松本たかし さつま芋ご飯、鶏ハラミのポン酢煮、厚揚げと大根煮、菜の花としめじの和え物、キャベツのピリ辛漬け、すまし汁 553 kcal	21 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 野村看護師の 健康講座 ノロウイルス 御飯、プリの照焼き、南瓜煮、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 593 kcal	22 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 珈琲講座 ドリップコーヒーの淹れ方 豚丼、いんげんと油揚げの煮物、カリフラワーのマリネ、コンソメスープ 512 kcal	
23	24 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、ひじきとれんごんの煮物、大根とハムの中巻ドレサラダ、すまし汁 565 kcal	25 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 季節の文香講座 ラベンダー 御飯、イワシ生姜煮、貝と根菜の五目煮、鶏と菜の花の和え物、大根の柚香漬け、みそ汁 486 kcal	26 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 肉そば、オクラの胡麻和え、キャベツの甘酢和え 522 kcal	27 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 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せ、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬け、みそ汁 721 kcal	28 ラベンダー ★ 🍵 🎵 御陵前介護士の 四季のお茶講座 ロイヤルミルクティー まぐろ山かけ丼、菜の花のくるみ和え、金平ごぼう、アセロラジュレ 462 kcal	29 ラベンダー ★ 🍵 🎵 野村看護師の 健康講座 ノロウイルス 栗ご飯、鶏の照焼き、里芋の田舎煮、いんげんのピーナツ和え、コーンとツナのサラダ、みそ汁 563 kcal	
30	31 紅葉の湯 ★ 🍵 🎵 ハロウィンパーティ 🎃 かぼちゃとベーコンのカレー、プレーンオムレツ、三色ピーマンとジャコの当座煮、わかめ青ドレサラダ	10月のお風呂 紅葉の湯 紅葉の香りが気分を変えて、疲労を回復させます。ゆったりした至福の時間をお過ごしください。	10月のアロマミスト ラベンダー ラベンダーの丘を連想させる心地良い癒しを与えてくれる香りです。リラックスタイムをお楽しみください。	編集部コラム リンゴは10月から美味しさも増してきます。買う時は手に持ってサイズの割には重たく感じるものが果汁をたくさん含んでいます。健康にも良いリンゴをたくさん食べて毎日元気に過ごしましょう。			

※メニューには全てスープが付きまます。

※第2、4、6週は季節のお風呂「紅葉の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ラベンダー」をお楽しみください。

デイサービス オーク倶楽部 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>

