

Oak Club Report

Goryomae

2022年11月

令和4年11月1日(通巻81号)

Happy Birthday

10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。



Y.I 様



R.K 様



K.N 様



E.N 様



Y.M 様



T.Y 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 外食昼食会

10月の外出昼食会、海やヨットハーバーを眺めながら優雅にランチを楽しめるカフェ、大阪北港ヘミングウェイで食事を楽しみました。気候もよく、景色を見ながらの会話に花が咲き、普段とは違う豪華な昼食に、食が進んでおられました。外で昼食ができて楽しかったと、たくさんの笑顔が見れました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

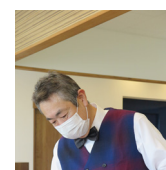
■ 季節のクッキング

今回は大学芋に挑戦しました。さつま芋をしっかりと焼きました。男性ご利用者様も満遍なく芋を広げて焼いておられます。餡をからめて、黒ゴマを振りかけて完成です。出来栄に大満足のご様子でした。



■ 珈琲講座

男性スタッフがマスターとなり、皆様に美味しいドリップコーヒーの淹れ方を実践しました。豆を挽くと良い香りが広がりました。実際にドリップしたコーヒーを召し上がると「香りが違うね」と喜ばれていました。



■ 手話講座

先月から新しい曲「故郷」に挑戦しています。意味と手の動きや形を覚えて、最後は曲に合わせてました。多くの脳神経細胞とつながる手や顔を動かすと、ほどよい刺激となり、脳が活性化されますよ。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

KKR ホテル大阪 12階
日本料理 聚楽庵にて

11月の外出昼食会

開催日: 11月18日(金)

岸里・御陵前・林寺 各12名様

料金: 3,980 円

※申込後、11月13日以降にキャンセルした場合
キャンセル料が発生します。

令和4年11月の行事 & 昼食カレンダー

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	1 オレンジスイート 御陵前介護士の 四季のお茶 杜仲茶 赤飯、カレイの唐揚げ(しょうゆ味)、南瓜シューマイ、白菜と竹輪の和え物、昆布豆、すまし汁 605kcal	2 オレンジスイート 御陵前介護士の 脳トレ講座 ことわざ 肉入りたぬきそば、さつま芋と昆布の煮物、牛蒡の辛子マヨ和え 677kcal	3 オレンジスイート 文化の日 御陵前介護士の なぞり絵講座 クリスマス 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆、すまし汁 593kcal	4 オレンジスイート 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、肉じゃが、五目炒り玉子、春菊のお浸し、黄桃缶、コンソメスープ 695kcal	5 オレンジスイート 御陵前介護士の 季節の文香 オレンジスイート 御飯、鶏肉の山賊焼き風、ビーフン炒め、揚げ茄子の煮物、白菜のレモン酢和え、みそ汁 680kcal
6	7 りんご生姜の湯 御陵前介護士の 霜月の音楽鑑賞会 愛の歌特集 御飯、えびカツ、マカロニソテー、筍と落の炊き合せ、フルーツミックス、みそ汁 570kcal	8 りんご生姜の湯 御陵前介護士の 手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 ビーフカレー、ひじきと蓮根の煮物、カリフラワーのマリネ 567kcal	9 りんご生姜の湯 西岡介護士の 音楽講座 里の秋 御飯、サワラのレモン蒸し、枝豆焼売、チンゲン菜のしらす和え、オニオンサラダ、中華スープ 611kcal	10 りんご生姜の湯 野村看護師の 健康講座 インフルエンザ 御飯、ブルコギ風、南瓜コロッケ、春菊の胡麻和え、みかん缶、みそ汁 578kcal	11 りんご生姜の湯 御陵前介護士の 大人の写字講座 百人一首 御飯、アカウオの煮付け、がんもの詰め煮、小松菜のピーナッツ和え、ピーンズサラダ、みそ汁 515kcal	12 りんご生姜の湯 御陵前介護士の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス 御飯、鶏肉のバターカレー風味、じゃが芋のコンソメ煮、ブロッコリーのおかか和え、杏仁豆腐、すまし汁 563kcal
13	14 オレンジスイート 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、鮭とカブのシュュー、キャベツとウインナーのソテー、いんげんのドレッシング和え、抹茶パバロア 534kcal	15 オレンジスイート 御陵前介護士の カラーシールアート クリスマス 高菜ご飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合せ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ、みそ汁 528kcal	16 オレンジスイート 御陵前介護士の 季節のクッキング ほうれん草パンケーキ 御飯、鶏肉のバサリバター風味ソテー、マカロニトマトソテー、小松菜のおかか和え、うぐいす豆、コンソメスープ 654kcal	17 オレンジスイート 御陵前介護士の 季節のクッキング ほうれん草パンケーキ 牛丼、菜の花のくるみ和え、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 518kcal	18 オレンジスイート 御陵前介護士の 季節の文香 オレンジスイート 御飯、厚揚げの五目炒め、ヘルシーチンジャオ、茄子のおろし煮、キャベツのフレンチ風サラダ、コンソメスープ 613kcal	19 オレンジスイート 御陵前介護士の 大人の写字講座 百人一首 御飯、サバの照焼き、豆腐の柚子あんかけ、チンゲン菜の辛子和え、なめこおろし和え、中華スープ 515kcal
20	21 りんご生姜の湯 御陵前介護士の カラーシールアート クリスマス 御飯、オムレツ(ミートソース)、さつまいもの彩り煮、二色和え、大根とカニカマの酢の物、みそ汁 500kcal	22 りんご生姜の湯 御陵前介護士の 防災講座 火事から身を守る 御飯、海鮮八宝菜、ねぎ入りだし巻き玉子、オクラのおかか和え、アセロラジュレ、みそ汁 599kcal	23 りんご生姜の湯 勤労感謝の日 御陵前介護士の なぞり絵講座 クリスマス 御飯、メンチカツ、カリフラワーのクリーム煮、冬瓜の冷やし鉢、ほうれん草の白和え、コンソメスープ 528kcal	24 りんご生姜の湯 西岡介護士の 音楽講座 里の秋 御飯、アジの揚げ浸し、枝豆豆腐の炊き合せ、あさりのしぐれ煮、大根の柚香ドレサラダ、みそ汁 540kcal	25 りんご生姜の湯 御陵前介護士の 季節のクラフト デコボールでクリスマスツリー 散らし寿司、大根の鶏そぼろあんかけ、三色豆、すまし汁 645kcal	26 りんご生姜の湯 御陵前介護士の 季節のクラフト デコボールでクリスマスツリー 御飯、アカウオの西京焼き、ふくら高野の合わせ煮、鶏と菜の花の和え物、ミモザサラダ、すまし汁 501kcal
27	28 オレンジスイート 御陵前介護士の 四季のお茶 杜仲茶 尾道ラーメン風、枝豆焼売、筍とこんにゃくの炒り煮、ひとくち焼き芋風 534kcal	29 オレンジスイート 御陵前介護士の 霜月の音楽鑑賞会 愛の歌特集 カツカレー、大根葉とジャコの炒り煮、スパゲティサラダ 630kcal	30 オレンジスイート 野村看護師の 健康講座 インフルエンザ 御飯、インパールのみりん漬、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、みそ汁 631kcal	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。	11月の行事ピックアップ! 11/25(金)・11/26(土) 季節のクラフト 11月25日(金)・26日(土)は季節のクラフトです。 クリスマスに向けてデコボールでツリーを作りましょう!	

※第2、4週は季節のお風呂「りんご生姜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「オレンジスイート」をお楽しみください。

11月のお風呂



りんご生姜の湯
 リンゴにはリンゴ酸やカプロン酸などの成分があり、新陳代謝を促進させます。生姜は血行促進や鎮静効果もあります。

11月のアロマミスト



オレンジスイート
 リラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態から解放され、気分を前向きにする効果が期待できます。

編集部コラム

七五三の由来は、平安時代に行われた、3歳の「髪置き」、5歳の「袴着」、7歳の「帯解き」の儀式にあるといわれています。
 昔は子供の死亡率が非常に高かったため、このような節目に成長を祝い、子供の長寿と幸福を祈願しました。医療が発達した現代でも、子供を思う親心にはわりはなく、七五三というかたちで受け継がれてきたのです。



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>

