

## 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。



K.H 様



W.Y 様



## Activity

### 岸里のアクティビティ紹介

#### ■ 社交ダンス

花岡講師を招いて、社交ダンスを開催しました。  
少しずつステップに慣れていくと足元も軽やかになり、笑顔も見られていました♪



#### ■ 季節のクラフト

今月のクラフトは「押し花ボールペン」を作  
作していただきました。乾燥した花は強い力  
で触ると壊れやすく扱いが難しい物ですが、  
集中して真剣に取り組んでおられました。お  
好みのデザインをイメージしながら作られ、素  
敵な押し花ボールペンが完成しました♪



#### ■ 防災講座

乾燥がひどくなる時期になってきました。  
火災に繋がることもあるかもしれませ  
ん。予防対策について、今一度確認し  
てみて下さいね!



#### ■ 大人の写字

日本の名作文字の中から二作品ご紹介し  
ました。利用者様の中には「これは有名  
やなあ。」と文章を読み、集中してなぞり  
書きをされていました。落ち着いて字を  
書く、良い時間となりましたね!





# 令和2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)                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>昼食メニューの見方</b><br>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。<br>※カロリー表示にご飯は含まれていません。                             | <b>1 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>脳トレ講座</b><br>照合センサー<br>サケの塩焼き、茄子の煮物、さっぱりなます 185kcal                    | <b>2 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>歌の歴史講座</b><br>紅白歌合戦<br>蓮根のはさみあんかけ、鶏ごぼう、ほうれん草の卵の花和え 288kcal | <b>3 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>大越看護師の<br><b>健康講座</b><br>冷え症<br>魚の山椒焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、キャベツのお浸し 286kcal | <b>4 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>アロマ嶋田の<br><b>野菜講座</b><br>冬野菜<br>鶏のさっぱり塩焼き、小松菜と卵の炒め煮、人参のナムル 322kcal             | <b>5 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>絵が得意なスタッフの<br><b>絵手紙講座</b><br>クリスマス<br>サワラのマススタート焼き、大根と豚肉の味噌煮、カニカマサラダ 305kcal |
| 6  | <b>7 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>季節の花講座</b><br>有毒植物<br>魚のおろしがけ、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草のお浸し 213kcal           | <b>8 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>折り紙講座</b><br>お年玉袋<br>タンドリーチキン、きんぴらごぼう、オクラおかか和え 292kcal                    | <b>9 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>大越看護師の<br><b>健康講座</b><br>冷え症<br>鯖の照り焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、白菜の柚子和え 308kcal           | <b>10 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>季節のクラフト</b><br>お正月リース<br>五目ちらし寿司、たけのこのおかか煮、キャベツのゆかり和え 169kcal | <b>11 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>季節のクラフト</b><br>お正月リース<br>サーマンフライ、ラタトゥイユ、さつま芋サラダ 342kcal             | <b>12 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>大人の写字</b><br>名作文学<br>すき焼き(牛肉)、野菜大豆煮、彩り春雨のサラダ 434kcal               |
| 13 | <b>14 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>アロマ嶋田の<br><b>四季のお茶講座</b><br>ココア<br>鶏のソース焼き、切り干し大根の煮付、ポテトサラダ 312kcal        | <b>15 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ 🎨理美容<br>絵が得意なスタッフの<br><b>絵手紙講座</b><br>クリスマス<br>ゆかりごはん、醤油ラーメン、肉しゅうまい、インゲンの胡麻和え 345kcal | <b>16 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>大越看護師の<br><b>おもしろい雑学</b><br>都市伝説<br>鶏の南蛮漬、じゃがいものきんぴら、キャベツのサラダ 359kcal  | <b>17 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>折り紙講座</b><br>お年玉袋<br>たら彩り洋風あんかけ、れんこんの煮物、ほうれん草の白和え 155kcal  | <b>18 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ 🎨理美容<br>料理好きスタッフの<br><b>季節のクッキング</b><br>オムレット<br>カレーライス、野菜のサラダ、リンゴのコンポート 403kcal | <b>19 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ 🎨理美容<br>料理好きスタッフの<br><b>季節のクッキング</b><br>オムレット<br>魚の明太マヨ焼き、豚じゃが、小松菜のお浸し 280kcal  |
| 20 | <b>21 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ 🎨理美容<br>岸里介護士の<br><b>脳トレ講座</b><br>照合センサー<br>魚の梅味噌焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、オクラおかか和え 191kcal | <b>22 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>大人の写字</b><br>名作文学<br>鶏肉の生姜焼き、南瓜の煮付(冬至)、ツナマカロニサラダ 439kcal                 | <b>23 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>季節の花講座</b><br>有毒植物<br>さわらの照り焼き、信田巻き、ほうれん草の柚香和え 247kcal       | <b>24 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>アロマ嶋田の<br><b>四季のお茶講座</b><br>ココア<br>カツの卵とじ(かつ丼)、れんこん饅頭、胡瓜の和え物 284kcal       | <b>25 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>クリスマス<br>パーティ<br>星形ハンバーグ、ほうれん草ハムソテー、ポテトサラダ 331kcal                               | <b>26 みかんの湯</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>大越看護師の<br><b>健康講座</b><br>冷え症<br>オムレツ、筑前煮、もやしのツナ和え 282kcal                       |
| 27 | <b>28 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>歌の歴史講座</b><br>紅白歌合戦<br>豚肉のおろし煮、茄子の煮物、にんじんの白和え風 269kcal        | <b>29 フランキンセンス</b><br>★体操・機能訓練<br>🎵ティータイム<br>🎵カラオケ<br>岸里介護士の<br><b>野菜講座</b><br>冬野菜<br>魚のタルタル焼き、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草のお浸し 321kcal              | <b>30 (木) 31 (金)</b><br><b>年末休業日</b><br> |                                                                                                                               | <b>12月の行事ピックアップ!</b><br>■12月10日(木)・11日(金)は、お正月飾り<br>クラフト講座では、新年に向けて、お正月リースを作ります。<br>■12月25日(金)は、クリスマスパーティ!<br>粋な演出をお楽しみに♪           |                                                                                                                                    |

※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。

🎨理美容は理容師来所の日

## 12月のお風呂



**みかんの湯**  
 みかんには血行促進作用があり、果皮はクエン酸やビタミンCも含んでいるので、美肌効果も期待できます。

## 12月のアロマミスト



**フランキンセンス**  
 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。

## 編集部コラム

日本でのネーミングライツ(命名権)第1号は、2003年の東京スタジアムで、「味の素スタジアム」と命名されました。その後も広がりを見せ、「いったいどこ?」と思うことも増えていますよね?関西の主な施設をまとめてみました。〔〕内が正式名です。  
 「京セラドーム大阪(大阪ドーム)」 「ヤンマースタジアム長居(長居陸上競技場)」 「エディオンアリーナ大阪(大阪府立体育館)」 「東和薬品RACIALドーム(大阪府立門真スポーツセンター(なみはやドーム))」 「たけびしスタジアム京都(京都市西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場(西京極陸上競技場))」 「辰巳商会中央図書館(大阪府立中央図書館)」 「京都市京セラ美術館(京都市美術館)」

デイサービス オーク倶楽部 岸里

TEL.06-6653-7555

〒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>

