ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 岸里レポート」

# Oak Club Report

Kishinosato

令和3年11月1日(通巻111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。



NK様



Y.K 様



## **Event & Activity**

岸里のイベントとアクティビティ紹介

### ■ハロウィンイベント

今年のハロウィンパーティは、皆様と一緒にスイートポテト作りを行いました。春巻きの皮に、さつまいもの餡を巻き付けホットプレートで焼きました。アクセントに黒ゴマをまぶし完成させています。これ、春巻きの皮?と驚かれていましたが、「サクサクして美味しい!」と笑顔で召し上がれていました。







#### ■ 星座講座

今月は『てんびん座』の性格的特徴についてご紹介しました。 てんびん座は9/23~10/23が誕生日の方が対象です。 平和主義で、社交的、八方美人の方が多いそうです。 星座ごとに性格があるのは面白いですよね!







#### ■ 大人の写字

今月の内容は、宮沢賢治の作品でした。 始めに作品の内容を読み取り深めたあ とは、実際に鉛筆で書き写していく作業 を集中して取り組まれておられました。



#### ■ 漢字講座

皆様から人気のある漢字講座ですが、今回の内容は、「読み間違いやすい漢字」でした。すんなりと解けるものばかりでしたが「えー、そうやって読むの。」と驚かれた問題もありましたね!



#### 令和 3 年 11 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 $\Box$ 月 (MON) 火 (TUE) JK (WED) 木 (THU) 金 (FRI) + (SAT) オレンジスイ-オレンジスイート オレンジスイート オレンジスイート オレンジスイート オレンジスイート 文化の日 ♬ 月 ♬ アロマ嶋田の 湯面介護士の 大越看護師の 藤原介護士の アロマ嶋田の 北介護士の セルフケア講座 手相講座 健康講座 四季のお茶講座 脳トレ講座 宝くじが当たる手相 杜仲茶 穴抜けしりとり 乾燥時期のハンドケア 免疫力を高める 豆知識 赤飯、サーモンフライ、 和風スパゲティ、春菊の 胡麻豆乳うどん、さつま 芋のバター風味炒め、鶏 御飯、 御飯、サバのみりん漬け 鶏のおろし煮、 散らし寿司、里芋の田舎 御飯、牛肉の甘酢炒め、 南瓜煮、小松菜の土佐和 カロニトマトソテー、揚 煮、南瓜サラダ さつま芋と昆布の煮物、 胡麻和え、杏仁豆腐 肉と人参のクリーミー生 大根さくら漬け げ茄子と人参の煮物、 わ 626kcal チンゲン菜の中華煮、鶏 姜和え 肉のみぞれ和え かめとしらすの酢の物 682kcal 608kcal 503kca 681kcal 11 りんご生姜の湯 13 りんご生姜の湯 8 りんご生姜の湯 1 () りんご生姜の湯 9 りんご生姜の湯 12 りんご生姜の湯 月 料理好きスタッフの 料理好きスタッフの 湯面介護士の 藤原介護士の 湯面介護士の 藤原介護士の ≦節のクッキ` F相講座 星座講座 脳トレ講座 穴抜けしりとり 宝くじが当たる手相 かぼちゃ餅 かぼちゃ餅 さそり座 七五三 御飯、ブリの利休焼き、 四色豆腐、五目ひじき、 かに玉風あんかけ丼、 高菜御飯、 鶏肉のねぎ塩 ポークカレー、オクラの 御飯、オムレツ(デミソ 御飯、鶏肉の炭火焼き風、 卯の花、茄子とオクラの つま芋とレーズンの煮 だれ、五目炒り玉子、 おかか和え、福神漬け、 南瓜のいとこ煮 蕗 ごぼうサラダ さつま芋のサラダ と油揚げの煮物、菜の花 黄桃缶 春菊のお浸し、きゅうり 辛子和え、長芋の梅肉か 635kcal 568kcal の白和え 525kcal 漬け 644kcal 589kcal 477kcal 18 オレンジスイー 17 オレンジスイー 19 オレンジスイー 14 15 オレンジスイート 16 オレンジスイート 20 オレンジスイート 湯面介護士の 角田介護士の アロマ嶋田の 北介護士の 角田介護士の 大越看護師の 四季の花講片 星座講座 雑学講座 四季のお茶講座 雜学講座 さそり座 都道府県クイズ 杜仲茶 豆知識 11月の誕生花 11 月の雑学クイズ 御飯、ポークチャップ、 おでん風煮、ブロッコ リーとハムのソテー、白 厚揚げと牛ミ タチウオのバ 御飯、鮭とカブのシチ 御飯、アジの煮つけ、キャ 豚丼、いんげんの甘辛煮、 ベツとウインナーのソ の甘辛煮、ごま南瓜煮、 醤油風味焼き、大豆五目 キャベツとツナの炒め物、 カリフラワーのマリネ チンゲン菜のしらす和 春菊のおかか和え、 ほうれん草のピーナッツ和 春菊のナムル、 588kcal 菜の柚子香和え え、みかん缶 柚子大根 アロエフルーツミック んげんのドレッシング和 567kcal 475kcal 546kcal 532kcal 592kcal 25 りんご生姜の湯 21 23 りんご生姜の湯 77 りんご生姜の湯 22 りんご生姜の湯 24 りんご生姜の湯 26 りんご生姜の湯 角田介護士の 角田介護士の 大越看護師の 工芸好きスタッフの 工芸好きスタッフの 藤原介護士の 季節のクラフト 季節のクラフト 雑学講座 ≦の花 健康講座 11 月の誕生花 免疫力を高める クリスマス ポーセラ-クリスマス ポーセラ-都道府県クイズ 七五三 御飯、水餃子鍋、貝と根 鶏の照焼き、 肉入りたぬきそば、厚焼 御飯、チキン南蛮タルタ 御飯、 くるみ和え、南瓜サラダ のごま味噌煮、ひじきと 大豆の煮物、ブロッコ き玉子、彩シーザー風サ 菜の五目煮、大根の柚子 筑前煮、オクラの胡麻和 ルソース、桜えびしんじ 香漬け キャベツの甘酢和え の炊き合わせ、小松菜と つぼ漬け の和え物、胡瓜の 447kcal 558kcal 497kcal 652kcal リーサラダ リ辛清け 628kcal 562kcal 28 29 オレンジスイート 30 オレンジスイート 11月の行事ピックアップ! 記号の見方 11/29(月) 紙芝居劇場 体操・機能訓練

※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。※メニューには全てスープがつきます。

ティータイム

理容師来所の日

#### 11月のお風呂

31

#### 11月のアロマミスト

大越看護師の

11 月の雑学クイズ

焼きそば、南瓜シュ・

抹茶ババロア

541kcal

## 編集部コラム

**月** カラオケ



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。



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。

すっかり冬の寒さですね。例年通りならインフルエンザ にかかる人が増えだす時期ですが、うち2種が絶滅し たかもしれない、という話をご存じでしょうか。この2 種は全世界で1年以上検出されておらず、コロナ対策 によって感染が抑えられた為ではないかと言われてい ます。災い転じて福となす、の一例かもしれませんね。 とはいえ、インフルエンザは種類が多く、他の種はい まだ健在です。引き続き健康に気を付けたいものです。



デイサービス オーク倶楽部 岸里

御飯、鶏の唐揚げ、さつ

ま芋の彩り煮、三色ピー

マンとジャコの当座煮、

わかめの青ドレサラダ

685kcal

TEL.06-6652-7555

〒557-0053 大阪市西成区千本北 2-31-6

駄菓子と共に、

お楽しみ

ください!

