

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。



O.C 様



S.T 様



T.M 様



N.K 様



N.G 様



H.T 様



Event & Activity

岸里のイベントとアクティビティ紹介

■ 紙芝居劇場

今月は、昔懐かしの紙芝居をお聞きました。ご利用者様にも参加いただき、緊張されながらもしっかりと音読され、とても和やかな雰囲気となりました。お茶菓子には駄菓子をご提供いたしました。「昔は飴を買うと見せてもえんだよ」と懐かしむお声が聞こえました。



■ 季節のクラフト

講師の方をお迎えして「クリスマスポーセラーツ」を作成しました。白磁器のお皿にクリスマス柄のシールを張り、焼き上げてお渡ししました。どれも個性的で可愛いお皿が完成し、「これは楽しいわあ!」と目を輝かせながら参加されていました。



■ 四季のお茶講座

今月の四季のお茶講座は健康茶で注目の「杜仲茶」でした。皆さん「杜仲茶」の名前は聞いたことはあっても飲むのは初めての方がほとんどでしたが「飲みやすいわ〜」とおやつと一緒に召し上がっていただきました。



■ 手相講座

手相講座では、『宝くじが当たる前兆の手相』をご紹介します。同席の方と手を見せ合い「全然ないわ!!」「これかな?」と、交流を深めておられました。宝くじが当たる前兆の手相がある方は、年末に向けて金運が上昇しているのかもしれないね!



令和3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! 12/25(土) クリスマスパーティー クリスマスの絵手紙を作成した後は、 クリスマスならではの おやつをお楽しみに! サンタが来るかも!?		1 フランキンセンス ★☕🎵 角田介護士の 四季の花講座 12月の誕生花 赤飯、豚肉の柳川風、里芋の田舎煮、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 547kcal	2 フランキンセンス ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 ゆず茶 かき揚げうどん、金平ごぼう、黒豆 513kcal	3 フランキンセンス ★☕🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶講座 ゆず茶 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、ふっくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、黄桃缶 547kcal	4 フランキンセンス ★☕🎵 湯面介護士の 手相講座 幸運の前兆・印の手相 御飯、鶏肉の山賊焼き、ビーフン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え 688kcal
5	6 みかんの湯 ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 高血圧 御飯、タラの照り焼き、白菜とミンチの炒め物、筍と路の炊き合わせ、フルーツミックス 492kcal	7 みかんの湯 ★☕🎵 矢橋介護士の 脳トレ講座 間違い探し スパイシーチキンカレー、カリフラワーのマリネ、ほうれん草のピーナツ和え 588kcal	8 みかんの湯 ★☕🎵 大越看護師の 雑学講座 12の雑学クイズ 御飯、カレーの唐揚げ(しょうゆ味)、たけのこ焼売、チンゲン菜のしらす和え、オニオンサラダ 580kcal	9 みかんの湯 ★☕🎵 北介護士の 大人の写字講座 若山牧水・正岡子規 御飯、ブルコギ風、南瓜コロッケ、春菊の胡麻和え、みかん缶 645kcal	10 みかんの湯 ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング ヨーグルトクリームトライフル 御飯、アカウオの煮つけ、がんもの含め煮、小松菜のピーナツ和え、ピーンズサラダ 521kcal	11 みかんの湯 ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング ヨーグルトクリームトライフル 御飯、鶏肉のクリーム煮、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 535kcal
12	13 フランキンセンス ★☕🎵 角田介護士の 四季の花講座 12月の誕生花 ハヤシライス、れんこんの金平、紫芋酢ジュレ黒豆入り 605kcal	14 フランキンセンス ★☕🎵 大越看護師の 雑学講座 12の雑学クイズ 御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合わせ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ 503kcal	15 フランキンセンス ★☕🎵 嶋田介護士の 雑学講座 温泉の豆知識 御飯、鶏ハラミのボン酢煮、マカロニトマトソーテー、小松菜のおかか和え、うぐいす豆 605kcal	16 フランキンセンス ★☕🎵 湯面介護士の 星座講座 いて座 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、鶏肉のみぞれ和え 561kcal	17 フランキンセンス 📖★☕🎵 北介護士の 大人の写字講座 若山牧水・正岡子規 高菜御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、菜の花の胡麻よごし、キャベツのフレンチ風サラダ 680kcal	18 フランキンセンス 📖★☕🎵 大越看護師の 健康講座 高血圧 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 537kcal
19	20 みかんの湯 📖★☕🎵 湯面介護士の 手相講座 幸運の前兆・印の手相 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 519kcal	21 みかんの湯 📖★☕🎵 嶋田介護士の 雑学講座 温泉の豆知識 御飯、海鮮八宝菜、じゃが芋コロッケ、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 643kcal	22 みかんの湯 ★☕🎵 湯面介護士の 星座講座 いて座 焼うどん(しょうゆ味)、ごま南瓜煮、冬瓜の冷やし鉢、昆布豆腐 376kcal	23 みかんの湯 ★☕🎵 北介護士の 雑学講座 大晦日クイズ 御飯、サワラのレモン蒸し、枝豆腐の炊き合わせ、あさりのしぐれ煮、キャベツとカニカマのサラダ 508kcal	24 みかんの湯 ★☕🎵 藤原介護士の 絵手紙講座 クリスマス 散らし寿司、大根の鶏そぼろあんかけ、三色豆 610kcal	25 みかんの湯 🔔★☕🎵 藤原介護士の 絵手紙講座 クリスマス 御飯、照り焼きチキン、ビーフン炒め、小松菜の錦和え、クラムチャウダー 677kcal
26	27 フランキンセンス ★☕🎵 角田介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 御飯、厚揚げと牛ミンチの甘辛煮、マカロニソーテー、ほうれん草のごまだし和え、杏仁豆腐 706kcal	28 フランキンセンス ★☕🎵 角田介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント シーフードカレー、いんげんの胡麻和え、カリフラワーのマリネ 550kcal	29 フランキンセンス ★☕🎵 嶋田介護士の 雑学講座 大晦日クイズ 御飯、サバのみりん付け、さつまいものバター風味炒め、小松菜の土佐和え、大根さくろ漬け 610kcal	30(木) 年末休業日 		31(金) 
						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

※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。 ※メニューには全てスープがつきます。

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。



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。

季節の七草、といえば春が秋の印象が強いですが、実は冬の七草もあるということをご存じでしょうか。成立は比較的新しく、所説あるそうなのですが、一説には南瓜(なんきん)、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、うどん(うんどん)の7種とされています。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べるとよい、という言い習わしに因んだ7種なのだから。植物ではないものも混じっているのはご愛敬ですね。



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>

