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

## 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。



E.O 様



C.O 様





T.T 様



M.T 様



T.H 様



Y.W 様



## **Event & Activity**

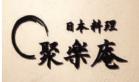
岸里のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 大阪城と紅葉を眺めながら楽しんだ昼食会

紅葉真っ只中の大阪城公園を一望できるKKRホテルにて、ランチを楽しみました。で きたての天ぷらを召し上がりながら、天守に金の鯱が聳える大阪城を眺め、「いい景 色の中で食事ができてよかった」「大阪城を真橫から見れて嬉しい」と、大変満足そう にされていました。











#### ■ ほうれん草パンケーキを作りました!

クッキングでは、同席のご利用者様と役割分担され生地を捏ねて頂きました。出来上 がった記事をスタッフが預かり、焼き上げ提供いたしました。





#### ■ 火災について真剣に学ぶ

今回の防災講座は「火災から身を守る」を テーマに行いました。火災の原因はどの ようなものが多いのか、避難する際の注 意事項などを再確認したり、実際に避難 訓練を行いました。皆様真剣に話を聞か れていました。



#### ■心に響く「雨ニモマケズ」

今月の「大人の音読講座」はこのフレー ズを聞いたことがない人はいないので はないでしょうか!宮沢賢治「雨ニモマ ケズ」でした。はじめに簡単な発声練 習の後、皆様と一緒に音読しました。 声に出して読むと何か心に響くものが ありますね。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

#### 令和 4 年 12 月の行事 & 昼食カレンダー 火 (TUE) 十 (SAT) 月 (MON) スK (WED) 木 (THU) 余 (FRI) フランキンセンス 3 フランキンセンス 2 フランキンセンス 12月の行事ピックアップ! 記号の見方 昼食メニューの見方 昼食メニューはメイン 体操・機能訓練 角田介護士の 角田介護士の 林看護師の 料理、小鉢2品を紹介 12/24(土) しています。その他、み 四季の花 体操 ことわざ クリスマスバ ティータイム そ汁、すまし、スープの 都道府県の花 「あ」からはじまることわざ 太極拳 いずれかと、ご飯が付 赤飯、鶏のおろし煮 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、 御飯、牛肉の甘酢炒め カラオケ きます。 クリスマスビンゴを行います! さつま芋と昆布の煮物、菜 里芋の田舎煮、小松菜の 南瓜コロッケ、チンゲン菜 今年もサンタが登場するかも! ※カロリー表示にご飯 の中華煮、鶏肉のみぞれ 理容師来所の日 お楽しみに! らすの酢の物、みそ汁 サラダ、コンソメスープ 和え、みそ汁 は含まれていません。 553kca 662kcal 491kcal 4 みかんの湯 みかんの湯 6 みかんの湯 みかんの湯 10 みかんの湯 ★□□♬ 角田介護士の 大越看護師の アロマ嶋田の 角田介護士の 林看護師の 大越看護師の 凶力トレーニン 健康セ<u>ミナ</u> ことわざ 大人の音読 体擠 干支講座 高村光太郎「道程」 「あ」からはじまることわざ 冬バテ 特産物 太極拳 亥年 御飯、アジの梅煮、南瓜の 御飯、鶏肉の炭火焼き風、 かに玉風あんかけ丼 焼きナポリタン 御飯、サバの甘酢あんかけ、 いとこ煮、春菊のお浸し、 白菜とミンチの炒め物、 いんげんの胡麻和え、 五目炒り玉子、白菜と竹輪 オクラのおかか和え、 卯の花、茄子とオクラの辛 さつま芋のサラダ ごぼうサラダ、 の和え物、菜の花の白和 福神漬、黄桃缶、 もずく酢、みそ汁 子和え、三色豆、コンソメ コンソメスープ 467kcal え、みそ汁 523kcal 499kcal 634kcal 587kcal 588kcal 14 フランキンセンス 12 フランキンセンス 13 フランキンセンス 15 フランキンセンス 17 フランキンセンス 16 フランキンセンス ★□□♬ ★□□♬ アロマ嶋田の 大越看護師の 角田介護士の 角田介護士の 大越看護師の 大越看護師の 四季の花 都道府県クイズ 健康セミナ-季節の文香 クラフト クラフト フランキンセンス 都道府県の花 千葉県 しめ縄リース しめ縄リース 御飯、豚肉のトマト煮込み、 御飯、豚肉と舞茸の生姜 御飯、カレイの唐揚げ(し 豚丼、いんげんと油揚げ ビーフカレー、キャベツと ょうゆ味)、さつま芋と昆布 ごま南瓜煮、チンゲン菜の 大豆五目煮、春菊のおか ツナの炒め物、ほうれん草 炒め煮、炒り豆腐、ブロッ の煮物、カリフラワーのマ コリーとハムのソテー、白 菜の柚子香和え、すまし汁 らす和え、キャベツの沢 か和え、柚子大根、みそ汁 のわさび和え、アロエフル の煮物、春菊の胡麻和え、 リネ、コンソメスープ 庵和え、コンソメスーフ 585kcal -ツミックス ー風サラダ 522kcal 569kcal 595kcal 534kcal みそ汁 533kcal 18 23 19 みかんの湯 21 みかんの湯 22 みかんの湯 24 20 みかんの湯 みかんの湯 みかんの湯 アロマ嶋田の アロマ嶋田の 角田介護士の 角田介護士の 林看護師の クリスマス クッキング クッキング 脳カトレーニ 四季のお茶 季節の文香 <u><ビンゴ></u> フランキンセンス ゆず茶 クレ-クレ-特産物 ハヤシライス、 菜の花のくるみ和え、 御飯、鶏のさっぱり煮、厚 胡麻豆乳うどん、南瓜コロ 御飯、イワシ生姜煮、貝と 御飯、チキン南蛮タルタル 御飯、照焼きチキン、クラ ッケ、大根の柚香漬け、 焼き玉子、五目ひじき、大 根菜の五目煮、オクラの胡 ソース、茄子と牛ひき肉の ムチャウダー、大根の友禅 トマト煮、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬 和え、南瓜サラダ うずら豆 524kcal 根とハムの中華ドレサラダ、 麻和え、キャベツの甘酢和え、 鶏肉のみぞれ和え、 すまし汁 627kcal 646kcal 477kcal 572kcal け、みそ汁 695kcal 25 28 フランキンセンス 29 フランキンセンス 26 フランキンセンス 27 フランキンセンス 30 年末休業日 アロマ嶋田の 大越看護師の アロマ嶋田の 角田介護士の 干支講座 四季のお茶 大人の音読 高村光太郎「道程」 お正月について 御飯、鶏の唐揚げ、さつま 御飯、ブリの利休焼き、南 青じそご飯、サワラのバタ・ 散らし寿司、さつま芋のレ いもの彩り煮、三色ピーマ 瓜シューマイ、ひじき煮、 モン煮、キャベツと鶏肉の 醤油風味焼き、スパゲティナ レとジャコの当座煮、抹茶 コーンとツナのサラダ、す 胡麻ドレサラダ、みそ汁 ポリタン、菜の花の胡麻よ ババロア、みそ汁 540kcal 三色ピーマンのマリネ 668kcal 561kcal

※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。

605kcal

#### 12月のお風呂



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



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

年越しそばがどんな由来で始まったのかは 諸説ありますが、手軽でおいしくて、縁起が いいからが理由のようで、どれも願掛け、 験担ぎと言えそうです。

食べる時間にはとくに決まりはありません が、大晦日の夕食で食べる派と、23時過ぎ に食べる派に分かれるようです。縁起物で すから、残さずきれいにいただきましょう!



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

