

Oak Club Report

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。



M.U 様



T.K 様



K.K 様



K.N 様



Y.H 様



Y.H 様



I.M 様

Event

岸里のイベント紹介

■ 外出昼食会 ～「美々卯 堺店」にて季節を彩る御膳～

10月の外出昼食会は「美々卯 堺店」で日本の四季を味わう御膳をいただきました。季節を彩る旬の食材をふんだんに使ったお料理に目でも楽しみ、会話も弾み、お食事でも普段よりもたくさん召し上がっていました。そして美々卯といえば、もちろん「うどん」！お出汁は透明で澄んだ黄金色で、味も香りも豊かで大満足なご様子でした。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ 秋らしいイラストのカレンダー

今回は実りの秋をテーマにした下絵を筆ペンでなぞっていただきました。落葉や木の実、リスなどに色を付けていくとグッと秋らしい雰囲気になりました。集中してなぞったり、色を塗ったりすることで自律神経も整うので、季節の変わり目におすすめですよ。



■ 「読む・声に出す・聞く」 脳の活性化になる大人の音読

北原白秋の詩「五十音」でしっかりと発声練習をしました。その後、日本人が古くから心のよりどころとしたと言われる「論語」の有名な名言と一緒に音読しました。音読することで「活字を読む」だけでなく「声に出す」、その声を「耳から聞く」ことになり、脳全体が活性化しますよ。また音読は唇や舌も動かすので口腔機能の維持にもつながります。来月も一緒に Let's 音読！



※写真撮影の際はマスクを外しております。

11月の 外食昼食会

大阪城に恋するホテル

KKRホテル大阪12階
日本料理「聚楽庵」にて
秋の大阪城を眺めながらのランチ

開催日:11月16日(木)
参加人数:10名

料金:5,000円

※写真はイメージです。料理の内容は当日変更となる場合がございます。
※申込後、11月10日(金)以降にキャンセルをした場合、キャンセル料が発生します。



令和5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

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
11月の行事ピックアップ! 11/27~28 クラフトアート クリスマスに向けて ツリーを作りましょう! 			1 オレンジスイート ★🍷🎵 岸里介護士の 防災セミナー 火事から身を守る 赤飯、サワラのレモン蒸し、ヘルシーチンジャオ、オクラとコーンのツナ和え、豆乳デザート、すまし汁 502kcal	2 オレンジスイート ★🍷🎵 岸里介護士の トリビア きのこについて 御飯、すき焼き煮、大豆のコンソメ煮、キャベツのしらす和え、きゅうり漬、すまし汁 527kcal	3 オレンジスイート ★🍷🎵 文化の日 岸里介護士の 脳カトレーニング 仲間はずれ探し 焼きそば かに焼売 チンゲン菜のツナ和え さつま芋のサラダ 405kcal	4 オレンジスイート ★🍷🎵 岸里介護士の 絵手紙 秋 御飯、鶏ハラムのボン酢煮、おでん風煮、いんげんのドレッシング和え、白菜の生姜和え、みそ汁 530kcal
5	6 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 秋の名曲 サケ散らし寿司 南瓜コロッケ チンゲン菜のしらす和え 白花豆 568kcal	7 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 オレンジスイート 御飯、牛肉と筍のオイスターソース炒め、けんちん煮、菜の花の辛子和え、ポテトサラダ、コンソメスープ 558kcal	8 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 紅葉 御飯、ヒレカツ、じゃが芋のコーンクリーム煮、揚げ茄子と人参の煮物、マスカットゼリー、みそ汁 581kcal	9 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 池田介護士の トレーニングピックアップ クリスマス 御飯、イワシ生姜煮、ふくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、刻みたくあん、みそ汁 438kcal	10 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 しいたけ茶 御飯、チキンソテーのタルタルソースかけ、マカロニソテー、青菜と鮭の焼浸し、みかん缶、コンソメスープ 633kcal	11 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 岸里介護士の 四季のお茶 しいたけ茶 御飯、鮭とカブのシチュー、キャベツとウインナーのソテー、ほうれん草の胡麻和え、はちみつレモンゼリー 467kcal
12	13 オレンジスイート ★🍷🎵 岸里介護士の トリビア きのこについて 御飯、サワラの幽庵焼き、筑前煮、ひじき煮、杏仁豆腐、みそ汁 508kcal	14 オレンジスイート ★🍷🎵 大越看護師の 健康セミナー インフルエンザ オムライス、じゃが芋コロッケ、ほうれん草のおかか和え、ブロッコリーとコーンのサラダ、コンソメスープ 596kcal	15 オレンジスイート ★🍷🎵 岸里介護士の クッキング もちろ おさつ ポークカレー 大根葉とジャコの炒り煮 ビーンズサラダ 518kcal	16 オレンジスイート ★🍷🎵 岸里介護士の クッキング もちろ おさつ 御飯、鶏肉のクリーム煮、和風スパゲティ、小松菜の土佐和え、ひとくち焼いも風、コンソメスープ 590kcal	17 オレンジスイート 📖★🍷🎵 大越看護師の 大人の雑学 11月に関するクイズ 御飯、白身魚のフライ(オーロラソース)、蓮根と里芋のおかか煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、フルーツミックス、コンソメスープ 562kcal	18 オレンジスイート 📖★🍷🎵 林看護師の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 御飯、鶏のさっぱり煮、ヘルシーチンジャオ、春菊の胡麻和え、南瓜サラダ、すまし汁 551kcal
19	20 りんご生姜の湯 📖★🍷🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 オレンジスイート 御飯、えびカツ、さつま芋の煮しめ、わかめの中中華和え、ブロッコリーサラダ、すまし汁 543kcal	21 りんご生姜の湯 📖★🍷🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 秋の名曲 ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ 491kcal	22 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 大越看護師の 健康セミナー インフルエンザ 御飯、サバの照り焼き、大豆とジャコの煮物、白菜と揚げの煮浸し、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 613kcal	23 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 労働感謝の日 岸里介護士の 脳カトレーニング 仲間はずれ探し 肉そば さつま芋のバター風味炒め、大根とハムの中華ドレサラダ、黒豆 677kcal	24 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 池田介護士の 絵手紙 秋 御飯、サワラの塩焼き、大豆コンソメ煮、小松菜の胡麻和え、アロエフルーツミックス、すまし汁 475kcal	25 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 大越看護師の 大人の雑学 11月に関するクイズ 御飯、バーベキューチキン、春雨とハムのソテー、青菜と鮭の焼浸し、白花豆、コンソメスープ 614kcal
26	27 オレンジスイート ★🍷🎵 岸里介護士の クラフトアート クリスマスツリー 御飯、鶏の唐揚げ、おでん風煮、オクラのおかか和え、ふじりんごゼリー、みそ汁 633kcal	28 オレンジスイート ★🍷🎵 岸里介護士の クラフトアート クリスマスツリー 御飯、シルバーの蒲焼き、さつま芋の彩り煮、筍と蓴の炊き合せ、鶏肉と人参のクリーム生姜和え、すまし汁 486kcal	29 オレンジスイート ★🍷🎵 池田介護士の トレーニングピックアップ クリスマス きつねうどん(関西風) 海老焼売 人参とわかめの胡麻酢和え、マスカットゼリー 433kcal	30 オレンジスイート ★🍷🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 紅葉 御飯、アジの揚げ浸し、山芋の鶏そぼろあんかけ、春菊のおかか和え、ビーンズサラダ、みそ汁 582kcal	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 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。	

※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ブ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

国民の祝日の中には、ハッピーマンデー制度のもとに土日とつながって連休になるよう、毎年日付が変わる祝日がいくつか存在します。労働感謝の日は、収穫を祝い感謝するための「新嘗祭(にいなめさい)」が由来です。神聖な儀式のため、年によって日付を変えるのは適当ではないという理由から、毎年11月23日と定められています。

