

Oak Club Report

Happy Birthday

2023年12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。



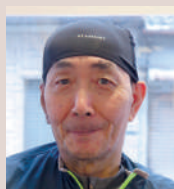
F.O 様



H.K 様



K.K 様



T.S 様



Y.T 様



K.N 様



Y.Y 様

Event

岸里のイベント紹介

■ 日帰り旅行

冬の日帰り旅行は「里やまののどかな風景」で有名な夢乃井で、播磨と兵庫県産の食材を中心とした会席料理をお楽しみいただきました。また白鷺城の愛称で親しまれている「姫路城」の美しい姿も車窓からご覧になり、優美な城と絶品のお料理に皆様満足された様子でした。



Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ クリスマスコンサート

大阪を拠点に活躍されているミュージシャン池田弥生さんをお招きして、クリスマス特別コンサートをお楽しみ頂きました。ご利用者様にもお馴染みの、蘇州夜曲やパチカ、もちろんクリスマスソングの silent night (きよしこの夜) などを熱唱して頂きました。歌はどの世代にも通用する共通語ですね。池田弥生さんの歌声に、みなさん聴き惚れておられました。音楽を通して心と体を癒していただけるコンサートで大盛況でした。



■ クリスマスパーティ

クリスマスパーティではクリスマスビンゴで盛り上がりました。ビンゴになった方にはプレゼントもご用意しました。サンタクロスとトナカイは大人気で写真撮影も大盛況でした！



■ クッキング

旬の苺をトッピングに使い、クリスマスツリーをイメージした「パンケーキタワー」作りに挑戦しました。ポイントはスポンジの間に生クリームをはさむことで高さをだすことです。見た目もキュートなパンケーキタワーが完成しました。目で見て、舌で味わい、心で楽しめるクッキングに大満足でした。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

住吉大社 吉祥殿 お食事会

黄金矢の記念品つき！

1月16日(火) 10,000円

岸里・御陵前・林寺 各11名様

※ご希望の方は、お早めにお申込みください。

※去年ご参加され、お渡しした矢をお持ちの方は、ご持参頂きましたら住吉大社にお返しいたします。

オーク倶楽部 2024年最初の外出は、1800年の歴史を持つ住吉大社に隣接する吉祥殿でのお食事会に行きます。

※写真はイメージです。料理の内容は変更となる場合がございます。

※申込後、1月10日(水)以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します。

令和6年1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)
12/31	1(元旦)、2、3 休業日 	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、すまし汁、スープのいずれかと、ご飯が付きまします。	4 ゆず ★☎🎵 新年行事 鏡開き 新春お祝い御膳	5 ゆず ★☎🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 一月一日 中華丼、 里芋の田舎煮、 三色豆、中華スープ 550kcal	6 ゆず ★☎🎵 岸里介護士の トリビア 開運おみくじ 御飯、鶏ハラムのポン酢煮、 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 522kcal
7	8 梅の湯 成人の日 ★☎🎵 岸里介護士の トリビア 開運おみくじ 七草粥、鶏肉と根菜の甘 辛生姜煮、五目炒り玉子、 茄子のおろし煮、スパゲッ ティサラダ、みそ汁 614kcal	9 梅の湯 ★☎🎵 池田介護士の 絵手紙 梅と富士山 焼きそば、 じゃが芋コロッケ、 ブロッコリーとコーンのサ ラダ 420kcal	10 梅の湯 ★☎🎵 大越看護師の 大人の雑学 1月の雑学クイズ 豚丼、大豆のクリーム煮、 大根菜とジャコの炒り煮、 みそ汁 566kcal	11 梅の湯 ★☎🎵 アロマ嶋田の 大人の音読 一月一日 御飯、チキンとかぼちゃの シチュー、和風スパゲティ、 小松菜の土佐和え、ピー ズサラダ 585kcal	12 梅の湯 ★☎🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 新春の曲 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 602kcal	13 梅の湯 ★☎🎵 岸里介護士の 脳カトレーニング 数をかぞえて 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 523kcal
14	15 ゆず 👩★☎🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ゆず 御飯、えびカツ、さつま芋の 煮しめ、わかめの中巻ドレ 和え、ブロッコリーサラダ、 すまし汁 539kcal	16 ゆず 👩★☎🎵 大越看護師の 大人の雑学 1月の雑学クイズ 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 495kcal	17 ゆず ★☎🎵 岸里介護士の クッキング 白玉フルーツあんみつ 御飯、サバの照焼き、大豆 とジャコの煮物、白菜と揚 げの煮しめ、彩りシーザー 風サラダ、みそ汁 594kcal	18 ゆず ★☎🎵 岸里介護士の クッキング 白玉フルーツあんみつ かき揚げそば、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 613kcal	19 ゆず 👩★☎🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 たんぽぽ茶 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 483kcal	20 ゆず 👩★☎🎵 岸里介護士の トレイニングピクチャー 節分 御飯、鶏肉とれんこんの味 噌煮、春雨とハムのソテー 、青菜と鮭の焼しめ、白花 豆、コンソメスープ 617kcal
21	22 梅の湯 ★☎🎵 大越看護師の 健康セミナー 加湿器肺炎 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 629kcal	23 梅の湯 ★☎🎵 アロマ嶋田の 季節の文香 ゆず 御飯、シルバーの蒲焼き、さ つま芋の彩り煮、筍と茗 の炊き合せ、鶏肉と人参のク リーミー生姜和え、すまし 汁 482kcal	24 梅の湯 ★☎🎵 プロ講師の クラフトアート ホイップデコ カレーうどん、里芋の田舎 煮、人参とわかめのごま酢 和え、マスカットゼリー	25 梅の湯 ★☎🎵 岸里介護士の 音楽鑑賞会 新春の曲 御飯、アジの揚げ浸し、木 の葉南瓜、春菊のおかか 和え、ピーズサラダ、みそ 汁 578kcal	26 梅の湯 ★☎🎵 岸里介護士の トレイニングピクチャー 節分 サケ散らし寿司、 さつま芋のレモン煮、 黄桃缶	27 梅の湯 ★☎🎵 アロマ嶋田の 四季のお茶 たんぽぽ茶 御飯、鶏の揚げ煮、カリフラ ワのクリーム煮、小松菜 のピーナッツ和え、大根の 柚子ドレサラダ、みそ汁 662kcal
28	29 ゆず ★☎🎵 岸里介護士の 脳カトレーニング 数をかぞえて 御飯、メンチカツ、ジャーマ ンポテト、ほうれん草のご まだし和え、白いんげん豆 とツナのサラダ、みそ汁 612kcal	30 ゆず ★☎🎵 大越看護師の 健康セミナー 加湿器肺炎 御飯、アジの蒲焼き、さ つま芋と昆布の煮物、チン ゲン菜と蒲鉾の和え物、キャ ベツとカニカマのサラダ、 中華スープ 422kcal	31 ゆず ★☎🎵 岸里介護士の 絵手紙 梅と富士山 御飯、肉じゃがコロッケ、 ヘルシーチンジャオ、ほう れん草の三色和え、わか めとえびのサラダ、すまし 汁 536kcal	1月の行事ピックアップ! 1/24(水) クラフトアート 講師の方をお招きして 「ホイップデコ」に挑戦します。 素敵なキーホルダーを作りましょう! 		

※第2、4週は季節のお風呂「梅の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ゆず」をお楽しみください。

1月のお風呂

梅の湯



「松」「竹」と並んで
吉祥の象徴とされ
る梅の香り入浴剤
です。肌のきめを整
え、リフレッシュ効
果があると言われ
ています。

1月のアロマミスト

ゆず



ゆずは血行促進作
用があり、疲労回
復にも効果的で、
免疫活性や自律
神経のバランスを
整えたりしてく
れます。

編集部コラム

お雑煮は新年を祝うために食べる、縁起の
良い日本の伝統食です。使われる食材に意
味が込められたものや、地域の食材によっ
て味付けが異なるもの、お餅の形が異なるな
ど、お料理の仕方も様々です。
中にはあんこ入りのお餅を使ったお雑煮を
食べる地域もあるそうで、日本の様々な地域のお雑煮作りに挑戦して、新年
をお祝いしてはいかがでしょうか。

