

Happy Birthday

2024年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



H.O 様



T.K 様



K.K 様



H.K 様



M.T 様



T.T 様



K.H 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

外出昼食会は、南海 Grill へ鉄板焼ステーキを食べに行きました。
鉄板がひかれたカウンターキッチンにシェフが立ち、目の前で調理される料理に、
ワクワクが抑えられない様子。肉がフランベされると歓声を上げ喜ばれていました。
もちろん宮崎牛のステーキは絶品。たくさんの料理に、とても満足そうでしたよ。

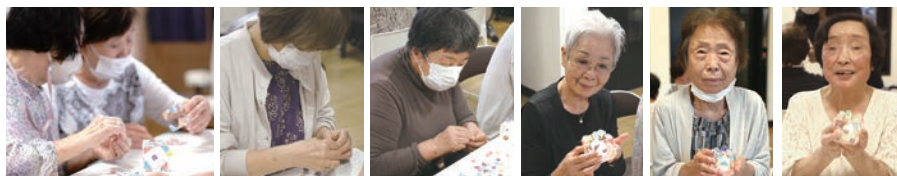


Activity

岸里のアクティビティ紹介

■ クラフトアート

今回は「キャンドルフォルダー」作りに挑戦しました。暖かみのあるガラススタイルをクリアキューブに
貼っていきました。指先を使いながら好きな場所に貼っていくことで個性あるキャンドル
フォルダーが完成しました。キャンドルの魅力といえば、独特の炎の揺らぎです。LEDキャンドルの
あかりも「ほっとする」「落ち着く」と感じますね。



■ 絵手紙

「秋の味覚」がテーマの下絵に色を塗っていきました。色彩を考えて、指先を使って色を
塗ることには脳の活性化と心を明るくする効果が期待できますよ。絵手紙を送る相手に
思い浮かべながら色を塗るとまた違う部分の脳を使います。完成した絵手紙はぜひ大切な方へ
送ってみて下さいね。

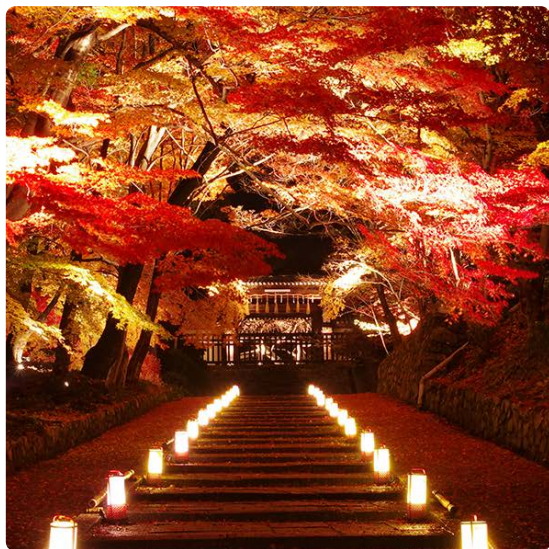


■ 健康セミナー

オーク倶楽部ではアクティビティで看護師からの健康に関する話をしています。今回は寒暖差が
激しくなる秋に必要な「秋バテ」をテーマに話をしました。「秋バテ」という言葉を聞いた事のある方、
初めて聞いたという方もいらっしゃいました。興味深く話を聞き、チェック項目を使って
お互いの秋バテ具合を確認されていました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



令和6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! 		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。 ※カロリー表示にはご飯分のカロリーは含まれておりません。	1 オレンジスイート    岸里介護士の 季節の文香 オレンジスイート きこのカレーライス いんげんとコーンの炒め物 もやしの塩炒め 漬物 316kcal	2 オレンジスイート    岸里介護士の 音楽鑑賞会 秋の名曲 おろしハンバーグ からし菜の煮浸し オムレツ 味噌汁、漬物 235kcal
3 文化の日	4 りんご生姜の湯    岸里介護士の 音楽鑑賞会 秋の名曲 すき焼風煮 チンゲン菜の煮浸し 切干大根の煮付 味噌汁、漬物 264kcal	5 りんご生姜の湯    岸里介護士の 防災セミナー 火事から身を守る 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) えんどうの炒め煮 うの花、味噌汁 208kcal	6 りんご生姜の湯    岸里介護士の トレーニングピクチャー クリスマス 豆腐ハンバーグきのこソース いんげんのお浸し 冬瓜の煮付 味噌汁、漬物 289kcal	7 りんご生姜の湯    アロマ嶋田の 大人の音読 紅葉 野菜ラーメン 肉団子 三色ピーマン炒め 319kcal	8 りんご生姜の湯    岸里介護士の 絵手紙 紅葉 メンチカツ 付け合せ(ボイルキャベツ) からし菜の炒め物 もやしの塩炒め 味噌汁、漬物 323kcal	9 りんご生姜の湯    岸里介護士の 季節の文香 オレンジスイート 鮭の幽庵焼 付け合せ(しめじ) 胡瓜のなめたけ和え 南瓜の煮物、味噌汁 181kcal
10	11 オレンジスイート    大越看護師の 大人の雑学 11月の雑学クイズ ミラノ風カツ 小松菜のごま和え きこの玉子焼 コンソメスープ、漬物 294kcal	12 オレンジスイート     角田介護士の 四季の花 11月の誕生花 つくね塩ちゃんこ さつま芋の甘煮 菜の花の菜種和え 中華スープ 366kcal	13 オレンジスイート    岸里介護士の 漢字 秋に関する漢字 えびかつ 付け合せ(ボイルキャベツ) 冬瓜の煮付、ブロッコリーの和え物、コンソメスープ 漬物 241kcal	14 オレンジスイート    岸里介護士の トレーニングピクチャー クリスマス カレイの煮付 付け合せ(うぐいす豆) ちくわの磯辺焼き うの花、味噌汁 240kcal	15 オレンジスイート     岸里介護士の 四季のお茶 しょうが湯 ちらし寿司 小松菜のナムル プリン おすまし 226kcal	16 オレンジスイート     岸里介護士の 絵手紙 紅葉 鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 265kcal
17	18 りんご生姜の湯     岸里介護士の クラフトアート パールネックレス はんぺんチーズサンド 付け合せ(ボイルキャベツ) さつま芋の甘煮、いんげん とコーンの炒め物、味噌汁 漬物 272kcal	19 りんご生姜の湯    岸里介護士の クラフトアート パールネックレス とろろ昆布そば 白身魚の天ぷら からし菜の煮浸し 307kcal	20 りんご生姜の湯    大越看護師の 健康セミナー マイコプラズマ肺炎 鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) きこの玉子焼 冬瓜の煮付、味噌汁、漬物 304kcal	21 りんご生姜の湯    岸里介護士の 能力トレーニング 動物に関するクイズ 豚の生姜焼き ちくわの磯辺焼き 白菜の中華煮 味噌汁 272kcal	22 りんご生姜の湯    アロマ嶋田の 大人の音読 紅葉 鶏と厚揚げのオイスター煮 南瓜の煮物 三色ピーマン炒め 中華スープ、漬物 283kcal	23 りんご生姜の湯     岸里介護士の 四季のお茶 しょうが湯 木の葉丼 カリフラワーの和え物 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 187kcal
24	25 オレンジスイート    角田介護士の 四季の花 11月の誕生花 鶏のはちみつ照焼、付け合せ(ボイルほうれん草)、 さつま芋のデリ風サラダ、 柿、白菜とベーコンのコンソメスープ 353kcal	26 オレンジスイート    大越看護師の 大人の雑学 11月の雑学クイズ 豚とキャベツのみそ炒め えんどうの炒め煮 もやしの塩炒め 中華スープ 262kcal	27 オレンジスイート    岸里介護士の 能力トレーニング 動物に関するクイズ デミハンバーグ 付け合せ(しめじ) 菜の花の和え物 オムレツ、味噌汁、漬物 251kcal	28 オレンジスイート    大越看護師の 健康セミナー マイコプラズマ肺炎 かに玉あんかけ チンゲン菜のおかか和え 野菜入りつくね 味噌汁 209kcal	29 オレンジスイート    岸里介護士の クッキング 秋パフェ ビビンバ風丼 カリフラワーの和え物 春巻 中華スープ、漬物 318kcal	30 オレンジスイート    岸里介護士の クッキング 秋パフェ チキン南蛮、付け合せ(ボイルいんげん)、 キャベツの塩昆布炒め、 大豆煮、味噌汁 552kcal

※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



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。勤労感謝の日は、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。



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>

