

# Oak Club Report

2025年11月  
令和7年11月1日(通巻159号)

## Happy Birthday

2025年10月にお誕生日を迎えた皆様の  
この一年が幸福と健康に満ちた  
日々でありますように。



U.M.様



H.O.様



T.K.様



K.K.様



M.T.様



T.T.様



K.H.様



Y.H.様



M.H.様



S.M.様



I.M.様

## 11月の外食昼食会

心ほどける、至福のひととき

南海グリル  
天兆閣別館 無盡亭 で味わう  
厳選宮崎牛の贅沢なひと皿



開催日: 11月26日(水)

岸里10名、御陵前・林寺6名

料金: 4,520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19日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します。

## 岸里のイベント紹介

### Event

#### フルート演奏会

フルーティストの今田 聰美さんをお迎えしてフルート演奏会を開催しました。クラシック曲を中心に構成され、優雅な旋律に皆さまうっとりとされていました。フルートの澄んだ音色が優しくて心地よいひとときを過ごすことができました。



#### 外食昼食会

今月の外出昼食会は「徳 住之江店」で旬の食材をふんだんに使った料理を頂きました。白木の器に九つの小鉢。野菜を中心に魚、お肉、揚物など季節の味覚がバランスよく盛り込まれた見た目にも美しい料理に、「どちら手をつけたらいいの」と笑顔で話をされながら、召し上がってもらいましたよ。



### Activity

## 岸里のアクティビティ紹介

#### クラフト

今回は「フラワーリース」作りに挑戦しました。指先を使いながらボンドでお花やリボンをつけていきました。生花のような美しさを持ちながら枯れる心配がないのが造花の魅力です。完成したリースは、それぞれ個性があって本当に素敵なお仕上がりでした。ぜひ玄関やお部屋に飾ってくださいね。



#### クッキング

今回はさつま芋をアレンジして茶巾絞りを作りました。栗のように成形して最後に黒ゴマをつけて仕上げるのがポイントです。見た目は栗風にできあがりました。お味はほっくりとした甘さに、心も和みまたご様子でした。



\*写真撮影の際はマスクを外しております。

# 令和7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)
		<b>11月の行事ピックアップ</b> <b>11月17日(月)と18日(火)は「クッキング」です。</b> 昔懐かしい「大学芋」を皆さんで作ります。 お楽しみに!			<b>1</b> 岸里介護士のトレイシングピクチャークリスマス 海鮮の和風煮込み 切干大根の煮付 いんげんのごま和え わかめスープ 168kcal	
2	<b>3 りんご生姜の湯</b> 文化の日 岸里介護士のバースデーカラー 11月の誕生色 鶏と厚揚げのオイスター煮 春巻 菜の花の和え物 わかめスープ 302kcal	<b>4 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の音楽鑑賞会 秋の名曲 ポークカレーライス コーンフライ 三色ピーマン炒め 漬物 327kcal	<b>5 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の絵手紙 案山子 和風豆腐ハンバーグ クリームコロッケ ほうれん草の煮浸し 味噌汁 358kcal	<b>6 りんご生姜の湯</b> 大越看護師の健康セミナー 寒暖差アレルギー きつねそば からし菜の炒め物 野菜入りつくね 355kcal	<b>7 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の四季のお茶 しょうが湯 オムレツきのこクリームソース さつま芋サラダ カブのコンソメスープ りんごゼリー 355kcal	<b>8 りんご生姜の湯</b> 大越看護師の大人の雑学 11月の雑学クイズ 鯖の味噌煮 付)うぐいす豆 ちくわの磯辺焼き うの花 すまし汁 315kcal
9	<b>10 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の音楽鑑賞会 秋の名曲 白身魚のチリソース キャベツのゆかり和え 里芋の含め煮 すまし汁 237kcal	<b>11 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士のバースデーカラー 11月の誕生色 ハムカツ 付)ミックスベジタブルソテー カリフラワーのコンソメ煮 ヒジキ煮 オニオンスープ 311kcal	<b>12 りんご生姜の湯</b> 角田介護士の四季の花 日本原産の花 海鮮ラーメン かぼちゃコロッケ チンゲン菜の煮浸し 320kcal	<b>13 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の漢字 秋に関する漢字 カレイの煮付 付)赤板 うの花 金平ごぼう 味噌汁 191kcal	<b>14 りんご生姜の湯</b> 大越看護師の大人の雑学 11月の雑学クイズ かに玉あんかけ えんどうの炒め煮 肉団子 中華スープ 241kcal	<b>15 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の防災セミナー 火事から身を守る ロールキャベツマトソース 大豆煮 クリームコロッケ オニオンスープ 240kcal
16	<b>17 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士のクッキング 大学芋 マスの味噌ごまだれ 付)ボイルブロッコリー 白菜のわさび和え なめこ汁 巨峰カステラ 184kcal	<b>18 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士のクッキング 大学芋 かきあげうどん 高野の含め煮 菜の花の煮浸し 397kcal	<b>19 りんご生姜の湯</b> 大越看護師の健康セミナー 寒暖差アレルギー つくね大葉巻 付)大根おろし 小松菜のごま和え 南瓜の煮物 味噌汁 280kcal	<b>20 りんご生姜の湯</b> 角田介護士の四季の花 日本原産の花 酢豚 キャベツのゆかり和え カリフラワーの煮付 わかめスープ 286kcal	<b>21 りんご生姜の湯</b> アロマ嶋田の大人の音読 旅愁 海鮮の和風煮込み 胡瓜の塩昆布和え からし菜の炒め物 中華スープ 162kcal	<b>22 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の四季のお茶 しょうが湯 白身魚の野菜あん うの花 茄子の煮浸し すまし汁 341kcal
23	<b>24 りんご生姜の湯</b> 勤労感謝の日 岸里介護士のクラフト 雪の結晶ライト 白身魚のあんかけ ほうれん草の菜種和え がんも煮 すまし汁 206kcal	<b>25 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士のクラフト 雪の結晶ライト チキン南蛮 付)ミックスベジタブルソテー ヒジキ煮 キャベツのゆかり和え わかめスープ 512kcal	<b>26 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の漢字 秋に関する漢字 豚の生姜焼き チヂミ いんげんとコーンの炒め物 すまし汁 280kcal	<b>27 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の絵手紙 案山子 すき焼風煮 えんどうの炒め物 里芋の含め煮 味噌汁 327kcal	<b>28 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士のトレイシングピクチャークリスマス 木の葉丼 金平ごぼう うの花 味噌汁 245kcal	<b>29 りんご生姜の湯</b> 岸里介護士の脳力トレーニング 動物に関するクイズ カレイの煮付 付)赤板 小松菜のごま和え 切干大根の煮付 すまし汁 153kcal
30	<b>11月のお風呂</b> <b>りんご生姜の湯</b> リンゴにはリンゴ酸やカプ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。 ※第2、4週は季節のお風呂「りんご生姜の湯」。	<b>編集部コラム</b> 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げて連休になるよう、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。	 	<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 ⌚ ティータイム 🎵 カラオケ ▶ 理容師来所の日	<b>昼食メニューの見方</b> 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。	

Oak Club Report  
デイサービス オーク倶楽部 岸里

【ホームページ】<https://www.oak-club.jp/>

TEL.06-6652-7555  
〒557-0053 大阪市西成区千本北2-31-6

