

Happy Birthday

9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。



A.K 様



K.T 様



K.T 様



S.S 様



T.T 様



M.F 様



Event

御陵前のイベントレポート

■ 敬老の日イベント

昼食は、お祝いの気持ちを込めて寿のランチョンマット・箸袋・メッセージカードをご用意しました。鶴のカードスタンドとスタッフが扮した御陵小町のお揃いの衣装が大好評でした。イベントでは懐かしの歌を感謝の気持ちを込めて、皆様と一緒に歌いました。アンコールでは憧れのハワイ航路を手拍子付きで歌い、大盛り上がりでした。おやつはプチケーキをご用意しお祝いしました。

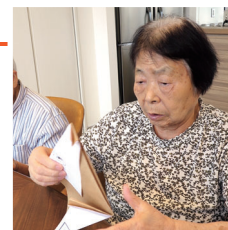


Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 季節の折形講座

今月から新しく、季節の折形講座が始まりました。相手を想い、自分の気持ちを丁寧に折り込んで包む素敵な習わしです。今回は、「蜻蛉の祝い袋」を一緒に折りました。丁寧に折ることで、気持ちも一緒に包み込みました。折るという動作は前頭葉が活発に動き、脳も活性化されますよ。



■ 季節のクラフト講座

「万華鏡」作りに挑戦しました。ポイントは筒の中に入れる正三角形の筒型ミラーを綺麗な三角形に作ることです。そうすると万華鏡がきれいに見えますよ。筒を覗き込んでくるくる回すと、中の模様が変わってきらきら移り変わり、「綺麗〜!」と歓声が上がっていました。



■ ダンス講座

今月から新しい曲、都はるみさんの「好きになった人」でダンスに挑戦しました。歌詞に合わせて手を大きく降ったり、足を上げたりとしっかり体を動かしました。男性のご利用者様と一緒に歌ってくださり、大いに沸き返りました。



令和2年10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)
	10月の行事ピックアップ! ■10月21日(水)はハロウィンパーティ スタッフの衣装にご注目! ハロウィンビンゴで盛り上がりましょう! ■10月28日(水)は社交ダンス 花岡講師をお招きします。 華麗なステップをお楽しみください。		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。	1 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 四季のお茶講座 ごぼう茶 とろろそば、茄子の煮物、フルーツ缶(みかん) 377kcal	2 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート ハロウィン 蓮根のはさみあんかけ、鶏ごぼう、ほうれん草の卵の花和え 288kcal	3 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の チェアヨガ 子どものポーズ 魚の幽庵焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、さっぱりなます 262kcal
4	5 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ラベンダー 鯖のマスタード焼き、大根と豚肉の味噌煮、人参のナムル 310kcal	6 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス クリームシチュー、アスパラソテー、フルーツ缶(ミックス) 338kcal	7 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 野村看護師の 健康講座 足の浮腫 鯖の照り焼き、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草のお浸し 271kcal	8 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前美術部の スクラッチアート ハロウィン タンドリーチキン、きんぴらごぼう、キャベツのゆかり和え 282kcal	9 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 紅葉 さんまの塩焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、白菜の柚和え 352kcal	10 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 植物講座 秋の植物 五目ちらし寿司(海老)、炒り豆腐、オクラおかか和え 162kcal
11	12 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前ダンス部の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス 豚肉と秋野菜の甘辛煮、野菜大豆煮、彩り春雨のサラダ 435kcal	13 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 理美容 御陵前介護士の 秋の音楽鑑賞会 秋の名曲 魚の南部焼き、たけのこのおかか煮、さつま芋サラダ 253kcal	14 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 四季のお茶講座 ごぼう茶 鶏のソース焼き、切干大根の煮付、小松菜のお浸し 276kcal	15 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の セルフセラピー 肩こりストレッチ わかめごはん、ちゃんぽん麵、ピーマンの炒め物、インゲン胡麻和え 491kcal	16 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング きのこのお好み焼き風 鶏の南蛮漬、焼ギョーザ、キャベツのサラダ 322kcal	17 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング きのこのお好み焼き風 魚の味噌焼、絹寄せしんじょう(ホタテ)、ほうれん草の白和え 385kcal
18	19 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 魚の明太マヨ焼き、豚じゃが、小松菜のお浸し 311kcal	20 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 理美容 御陵前介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント ミートローフ(デミソース)、れんこんの煮物、白菜のお浸し 273kcal	21 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ ハロウィンパーティ にぎり寿司、いなり寿司、オクラおかか和え 429kcal	22 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 野村看護師の 健康講座 足の浮腫 鶏肉の生姜焼き、茄子と揚げの煮物、ツナマカロニサラダ 424kcal	23 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の チェアヨガ 子どものポーズ さわらの照り焼き、信田巻き、ほうれん草の柚香和え 247kcal	24 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 秋の音楽鑑賞会 秋の名曲 ロールキャベツ、大豆と野菜のトマト煮、胡瓜のサラダ 118kcal
25	26 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 柿・栗 オムレツ、筑前煮、もやしのツナ和え 281kcal	27 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節の文香 ラベンダー メンチカツ、じゃが芋の洋風煮、オクラの和え物 300kcal	28 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡ダンススタジオ 花岡先生 豚肉のおろし煮、茄子の煮物、にんじんの白和え風 273kcal	29 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 西岡介護士の 音楽講座 紅葉 さんま丼(蒲焼風)、大根の煮物、ほうれん草のお浸し 235kcal	30 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 植物講座 秋の植物 卵とじ煮、豆腐の中華煮、胡瓜の和え物 216kcal	31 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の 季節の折形講座 箸包み 豚肉のすき焼き、れんこん饅頭、小松菜のお浸し 235kcal

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

理美容は理容師来所の日

10月のお風呂



紅葉の香りが気分を変えて、疲労を回復させます。ゆったりした至福の時間をお過ごしください。

10月のアロマミスト



ラベンダーの丘を連想させる心地良い癒しを与えてくれる香りです。リラックスタイムをお楽しみください。

編集部コラム

秋の代表的な食べ物の一つ、「栗」。甘栗、ゆで栗、栗ご飯、栗饅頭、モンブラン、色んな食べ方が思い浮かびますよね。ところで、栗を英語でなんというかご存知でしょうか? 「マロン」と答えた方は、残念ながら間違いです。正解は、「チェスナット(chestnut)」。栗は、くるみやピーナッツなどと同じナッツ類に分類されています。英語でマロンというと「ザリガニ(marron)」を意味しますので、お気を付けください。

