

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。



I.Y 様



K.R 様



N.T 様



N.U 様



N.C 様



M.T 様



M.Y 様

Event

御陵前のイベントレポート

■ ハロウィンパーティ

今年も恒例のハロウィンパーティを開催。スタッフ特製のランチプレートで昼食を楽しんだ後はモンスタービンゴでお菓子をゲット！スタッフのコスプレがパーティを盛り上げていましたよ。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 季節のクラフト講座

大人気の季節の花を使ったフラワーアレンジメントです。バランスや配色を考えながら皆様思い思いにアレンジされて、素敵で可愛い作品が完成しました。生け花より肩肘張らずに楽しめるフラワーアレンジメントは殿方にも評判ですよ。



■ 季節のクッキング講座

今回は「きのこのお好み焼き風」にチャレンジ。さすが大阪人、ほとんどの方がお好み焼きを焼かれたことがあり、ひっくり返す手付きが様になっておられました。「おいしいわ〜」「ペロッと食べれそう!」とおっしゃりながら召し上がっていました。



■ 音楽講座

大人気の音楽講座、今月は紅葉が課題曲です。唄うための呼吸法や唄う姿勢や表情など練習をしっかりと行いました。その成果も発揮され、美しい歌声が所内に響いていました。



令和2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)		
1	2 オレンジスイート ★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 肉豆腐、小松菜と卵の煮 浸し、南京サラダ 298kcal	3 オレンジスイート 文化の日 ★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 川の流れるように 魚の野菜あんかけ、茄子 の煮浸し、オクラの胡麻 和え 218kcal	4 オレンジスイート ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 防火講座 火事から身を守る方法 煮込みハンバーグ、鶏じゃ が、インゲンのツナ和え 343kcal	5 オレンジスイート ★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 紅葉・桔梗 わかめごはん、しっぽくうど ん、ロール玉子焼き、フル ーツ缶(みかん) 408kcal	6 オレンジスイート ★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 インフルエンザ ポークソテー、うの花煮、 胡瓜の和え物 250kcal	7 オレンジスイート ★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 オレンジスイート カレイの煮付、大根の煮物、 小松菜のおひたし 144kcal		
8	9 りんご生姜 ★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 みかんのレアチーズケーキ 豚肉の生姜焼き、さつま 揚げの磯辺煮、菜の花の 胡麻和え 414kcal	10 りんご生姜 ★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 みかんのレアチーズケーキ 五目ちらし寿司、かき揚 げ、胡瓜のサラダ 161kcal	11 りんご生姜 ★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 紅葉・桔梗 鯖の味噌煮、蓮根そぼろ、 オクラの和え物 284kcal	12 りんご生姜 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 豆知識講座 寿司クイズ カニ玉中華野菜あん、鶏レ バーと野菜の甘辛煮、プロ コリーサラダ 238kcal	13 りんご生姜 ★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 おやつ・お菓子 豚肉の旨塩炒め、にんじ んしりしり風、とろろ 370kcal	14 りんご生姜 ★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 おやつ・お菓子 カレーライス、温野菜のサ ラダ、リンゴのコンポート 317kcal		
15	16 オレンジスイート ★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 胃腸を元気にするポーズ 菜飯ごはん、塩ラーメン、 焼きナス、フルーツ缶(ミッ クス) 401kcal	17 オレンジスイート ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 理美容 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 サーモンフライ、アスパラ ソテー、南京とレーズンの サラダ 264kcal	18 オレンジスイート ★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 川の流れるように 焼鳥風、がんも煮、 春雨のサラダ 429kcal	19 オレンジスイート ★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 鶴の箸置き 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大 根の煮物、ほうれん草の袖 香和え 260kcal	20 オレンジスイート ★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 鶴の箸置き にぎり寿司、いなり寿司、 インゲンの和え物 420kcal	21 オレンジスイート ★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 インフルエンザ 八宝菜、海老しゅうまい、 ひじきサラダ 195kcal		
22	23 りんご生姜 勤労感謝の日 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 豆知識講座 寿司クイズ 魚のタルタル焼き、じゃが いも、鶏そぼろ煮、小松 菜の錦糸和え 257kcal	24 りんご生姜 ★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 胃腸を元気にするポーズ ロールキャベツ、ほうれん 草ハムソテー、ポテトの明 太和え 187kcal	25 りんご生姜 ★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 押し花ボールペン 豚肉の野菜巻き、 野菜とハムのトマト煮、 五目なます 274kcal	26 りんご生姜 ★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 押し花ボールペン 魚のマリネ風、季節のし んじょ、胡瓜のサラダ 220kcal	27 りんご生姜 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 御陵前美術部の 季節の文香 オレンジスイート 牛肉のうま煮、千草焼き、 明太スパゲッティサラダ 360kcal	28 りんご生姜 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の スクラッチアート 秋 ピラフ、牛肉 コロッケ、 プロコリーのサラダ 295kcal		
29	30 オレンジスイート ★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 秋 松風焼き、チンジャオロ ース、春雨の和え物 406kcal	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。					11月の行事ピックアップ! 11月19日(木)・20日(金) 「季節の折形講座」 お正月にぴったりな 鶴の箸置きを 折って作りましょう。	

※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。

【理美容】は理容師来所の日

11月のお風呂

11月のアロマミスト

編集部コラム

りんご生姜の湯



りんごにはりんご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。

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。

紅葉には、赤く色づくものと黄色に色づくものが有ります。葉が黄色くなるものは、日照時間が短くなると葉に含まれる緑色の色素(葉緑素)が分解されて、黄色い色素のカロチノイドが目立つようになり、葉が黄色くなります。葉が赤くなるものは、緑色の色素が分解されるのは同じですが、同時に葉に蓄えられていた糖分から赤色色素のアントシアニンが作られるためです。葉が色づく仕組みはわかっていますが、何のために色を変えるのかは、まだはっきりとわかっていないそうです。

