

Oak Club Report

Happy Birthday

11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。



K.M 様



K.Y 様



K.T 様



S.S 様



T.M 様



F.I 様



Y.K 様

Event

御陵前のイベントレポート

■ 防火講座

11月9日は119番の日。弊所でも今月は防火講座と避難訓練を実施しました。火事の原因や防火方法についてスタッフが解説しました。その後、火事を想定した避難訓練です。煙を吸わないように、タオルで口と鼻を押さえて避難。スタッフの避難誘導も見事でした。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 季節のクラフト講座

今回は「押し花ボールペン」作りにチャレンジしました。台紙の上に押し花をデザインしました。余分なフィルムをハサミで切ったりと、指先も使っているので脳も活性化されますね。個性あるご自分だけのボールペンが出来上がりました。



■ チェアヨガ

「胃腸を元気にするポーズ」に挑戦しました。肘は真っすぐ伸ばし、反対手のこぶしでお腹に圧をかけながら行い、深く息を吐きながら上体を横に倒します。呼吸、動き、こぶしによる圧の3つを合わせることで腸に刺激を与えますよ。



■ 季節の折形講座

今回はお正月にぴったりの「鶴の箸置き」作りに挑戦しました。スタッフもお手伝いしながら丁寧に折っていきました。ご自宅でも折り方のプリントを見ながら「作ってみたよ!」とご持参される方もいましたよ。



令和2年12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)
	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 フランキンセンス ★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 ココア サケの塩焼き、茄子の煮物、さっぱりなます 185kcal	2 フランキンセンス ★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 ココア 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 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の チェアヨガ 呼吸で心を落ち着かせる 魚の山椒焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒、キャベツのお浸し 286kcal	4 フランキンセンス ★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 年賀状 鶏のさっぱり塩焼き、小松菜と卵の炒め煮、人参のナムル 322kcal	5 フランキンセンス ★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 恋はみずいろ サワラのマスタード焼き、大根と豚肉の味噌煮、カニカマサラダ 305kcal
6	7 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 野村介護士の 健康講座 冬の風邪予防 魚のおろし揚げ、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草のお浸し 213kcal	8 みかんの湯 ★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 冬 タンドリーチキン、きんぴらごぼう、オクラおかか和え 292kcal	9 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節のクッキング オムレット 鯖の照り焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、白菜の柚子和え 308kcal	10 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 季節のクッキング オムレット 五目ちらし寿司、たけのこのおかか煮、キャベツのゆかり和え 169kcal	11 みかんの湯 ★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 サーモンフライ、ラタトゥイユ、さつま芋サラダ 342kcal	12 みかんの湯 ★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 年賀状 すき焼き(牛肉)、野菜大豆煮、彩り春雨のサラダ 434kcal
13	14 フランキンセンス ★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 お年玉袋 鶏のソース焼き、切り干し大根の煮付、ポテトサラダ 312kcal	15 フランキンセンス ★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 季節の折形講座 お年玉袋 ゆかりごはん、醤油ラーメン、肉しゅうまい、インゲンの胡麻和え 345kcal	16 フランキンセンス ★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 鶏の南蛮漬、じゃがいものきんぴら、キャベツのサラダ 359kcal	17 フランキンセンス ★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 冬の植物 たらの彩り洋風あんかけ、れんこんの煮物、ほうれん草の白和え 155kcal	18 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 西岡介護士の チェアヨガ 呼吸で心を落ち着かせる カレーライス、野菜のサラダ、リンゴのコンポート 403kcal	19 フランキンセンス ★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 お正月リース 魚の明太マヨ焼き、豚しゃが、小松菜のお浸し 280kcal
20	21 みかんの湯 ★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 恋はみずいろ 魚の梅味噌焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、オクラおかか和え 191kcal	22 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 御陵前介護士の 豆知識講座 日本の珍しい苗字 鶏肉の生姜焼き、南瓜の煮付(冬至)、ツナマカロニサラダ 439kcal	23 みかんの湯 ★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 冬 さわらの照り焼き、信田巻き、ほうれん草の柚香和え 247kcal	24 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 🎄 クリスマスパーティ 🎄 🍴 スタッフ特製ランチ 星形ハンバーグ、ほうれん草ハムソテー、ポテトサラダ 331kcal	25 みかんの湯 ★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 お正月リース オムレツ、筑前煮、もやしのツナ和え 282kcal	26 みかんの湯 ★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
27	28 フランキンセンス ★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 日本の珍しい苗字 豚肉のおろし煮、茄子の煮物、にんじんの白和え風 269kcal	29 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 野村介護士の 健康講座 冬の風邪予防 魚のタルタル焼き、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草のお浸し 321kcal	30 (木) 31 (金) 年末休業日 		12月の行事ピックアップ! ■12月16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。 ■12月24日(木)はクリスマスパーティ! クリスマスソングをスタッフと一緒に歌いましょう。 	

※第2、4週は季節のお風呂「みかんの湯」。第1、3、5週はアロマミスト「フランキンセンス」をお楽しみください。

🧴理美容は理容師来所の日

12月のお風呂



みかんの湯
 みかんには血行促進作用があり、果皮はクエン酸やビタミンCも含まれているので、美肌効果も期待できます。

12月のアロマミスト



フランキンセンス
 まるで森の中を散策しているような心地よさ、クリアでシャープな香りとともに気分が浄化されます。

編集部コラム

日本でのネーミングライツ(命名権)第1号は、2003年の東京スタジアムで、「味の素スタジアム」と命名されました。その後も広がりを見せ、「いったいどこ?」と思うことも増えていますよね?関西の主な施設をまとめてみました。()内が正式名です。
 「京セラドーム大阪(大阪ドーム)」「ヤンマースタジアム長居(長居陸上競技場)」「エディオンアリーナ大阪(大阪府立体育館)」「東和薬品RACTABドーム(大阪府立門真スポーツセンター(なみはやドーム))」「たけびしスタジアム京都(京都市西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場(西京極陸上競技場))」「辰巳商会中央図書館(大阪府立中央図書館)」「京都市京セラ美術館(京都市美術館)」

デイサービス オーク倶楽部 御陵前 **TEL.06-6653-7555** 〒590-0835 堺市坂井区西湊町 1-3-24

【ホームページ】 <https://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <https://ameblo.jp/oak-club>

