

Happy Birthday

12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.T 様



K.F 様



N.S 様



H.K 様



F.H 様



M.M 様



Event

御陵前のイベントレポート

■ 社交ダンス

社交ダンスはストレッチ効果とアンチエイジング効果の両方を併せ持っているらしいですよ。高齢者でも椅子に座ってでもできる社交ダンスを楽しめました。



■ クリスマスパティー

昼食はスタッフ特製オムライスランチを楽しんで頂きました。パーティでは冬の歌やクリスマスの歌をスタッフのピアノ伴奏で歌いました。サンタクロースも登場し、プレゼントを配ったり一緒に写真撮影したりと大盛り上がりでした。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ スクラッチアート

今回は「冬」をテーマにクリスマスツリーとトナカイに挑戦しました。専用の用紙を集中して削っておられます。出来上がった作品と一緒に記念撮影もしました。



■ 季節のクッキング

今回は「オムレット」作りにチャレンジしました。ポイントは生地を小判型に焼くこと。焼き上がった生地に生クリームといちごジャムを挟んだら出来上がり!



令和3年1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月の行事ピックアップ! ■1月4日(月)は、新春特別行事! 恒例の新春特別行事です。鏡開き、スタッフの挨拶、大阪締めを行います。どうぞお楽しみに! 			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元旦 年始休業日 	
3	4 梅の湯 新春行事 鏡開き & 新年の挨拶 御陵前介護士の新春講座 お正月クイズ お祝い御膳	5 梅の湯 ★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講座 おみくじ 魚の野菜あんかけ、茄子の煮びたし、オクラの胡麻和え 218kcal	6 梅の湯 ★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講座 おみくじ 煮込みハンバーグ、鶏じゃが、もやしのナムル 327kcal	7 梅の湯 ★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 新年 わかめごはん、鍋焼きうどん、インゲンのツナ和え、フルーツ缶(黄桃) 446kcal	8 梅の湯 ★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 一月一日 ポークソテー、うの花煮、胡瓜の和え物 250kcal	9 梅の湯 ★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 ゆず カレイの煮付、大根の煮物、小松菜のおひたし 144kcal
10	11 ゆず 成人の日 ★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 椿・水仙 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	12 ゆず ★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 ゆず 木の葉たまご丼、かき揚げ、胡瓜のサラダ 202kcal	13 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 御陵前介護士の言の葉講座 雪の名前 鯖の味噌煮、蓮根そぼろ、オクラの和え物 284kcal	14 ゆず ★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 一月一日 カニ玉中華野菜あん、鶏レバーと野菜の甘辛煮、ブロッコリーサラダ 238kcal	15 ゆず ★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 白玉ぜんざい 豚肉の旨塩炒め、にんじんしりしり風、とろろ 370kcal	16 ゆず ★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 白玉ぜんざい カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶(ミックス) 291kcal
17	18 梅の湯 ★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 太陽礼拝 ゆかりごはん、とんこつラーメン、焼きナス、フルーツ缶(みかん) 422kcal	19 梅の湯 ★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 椿・水仙 白身魚フライ、アスパラソテー、南瓜とレーズンのサラダ 280kcal	20 梅の湯 ★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 焼鳥風、がんも煮、春雨のサラダ 429kcal	21 梅の湯 ★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 パースデーカラー 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草の柚香和え 260kcal	22 梅の湯 ★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 新年 にぎり寿司、いなり寿司、白菜の和え物 415kcal	23 梅の湯 ★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折形講座 お福分け鶴 八宝菜、海老しゅうまい、インゲンの和え物 161kcal
24	25 ゆず ★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 マスクケース 魚のタルタル焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、小松菜の錦糸和え 278kcal	26 ゆず ★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 マスクケース 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	27 ゆず ★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 血糖値スパイク 豚肉の野菜巻き、野菜とハムのトマト煮、五目なます 274kcal	28 ゆず ★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 抹茶ミルク 魚のマリネ風、季節のしんじょ、胡瓜のサラダ 220kcal	29 ゆず ★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 抹茶ミルク 焼肉、千草焼き、明太スパゲッティサラダ 336kcal	30 ゆず ★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 太陽礼拝 ピラフ、豚肉とごぼうのうま煮、ブロッコリーのサラダ 210kcal
31						

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

☑理美容は理容師来所の日

1月のお風呂

梅の湯



「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香り入浴剤です。肌のきめを整え、リフレッシュ効果があると言われています。

1月のアロマミスト

ゆず



ゆずは血行促進作用があり、疲労回復にも効果的で、免疫活性や自律神経のバランスを整えたりもしてくれます。

編集部コラム

旧暦1月の異称は睦月です。少し気になって由来を調べてみたところ、親族一同が仲良く睦みあい、集って宴をすることから「睦月(むつびつき)」と呼ばれ、それが転じて「睦月」となったという説が有力なようです。しかしながら、今年はコロナの影響もまだまだ衰えず、大勢集まって新年のお祝いをするのはなかなか難しそう。少し寂しい気もしますが、引き続きコロナ対策に気を配りつつ、皆様もどうか健やかな新年をお過ごしください。



デイサービス オーク倶楽部 御陵前 **TEL.072-243-7555** 〒590-0835 堺市堺区西湊町 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>

