

# Oak Club Report

## Happy Birthday

9月にお誕生日を迎えた皆様の  
这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.J様



S.S様



S.K様



T.A様



T.T様



M.F様

## Event

### 敬老の日イベント

昼食とおやつでは、お祝いの気持ちを込めて寿のランチョンマット・箸袋・鶴のカードスタンドなどをご用意しました。「これ素敵ね～！」と鶴のカードスタンドが大好評でした。イベントでは懐かしい曲をご利用者様と一緒に歌い大盛り上がり。ご利用者様も青春がよみがえったようでした。最後に皆様に表彰状を謹呈しました。皆様の明るい笑顔が印象的でした。



### 御陵前のイベントレポート



## Activity

### 季節のクラフト講座

「ハロウィンクモの巣リース」作りに挑戦しました。カラフルなポンポンを台に張り付け、ハロウィンモチーフやスパンコールを貼ると華やかに出来上りました。ぜひご自宅に飾ってハロウィン気分を楽しんで下さいね。



### 御陵前のアクティビティ紹介

### 季節のクッキング

今回は「おはぎ」を作りました。お米を炊く時にゼラチンを入れるのがポイントです。もち米でなくてもモチモチしますよ。つぶしたり、丸めたり、集中して取り組まれました。「お腹いっぱいだけど、食べれたよ」と笑顔でおっしゃっていました。



### なぞり絵講座

十五夜にちなんで月の中にいる兎の絵を筆ペンでなぞりました。なぞり絵に没頭することで脳が解放され、無意識に溜まっていたストレスが軽減し、自律神経を本来の姿に整えてくれる効果がありますよ。



# 令和3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)
	<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>10月の行事ピックアップ!</b> <b>10/23(土) ハロウィンパーティ</b> ハロウィンbingoでbingoを目指しましょう!		<b>1 ラベンダー</b>  御陵前介護士の季節の文香 ラベンダー 赤飯、ホッケの幽庵焼き、水餃子、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ 571kcal	<b>2 ラベンダー</b>  御陵前介護士の四季のお茶講座 ザクロ酢 尾道ラーメン風、じゃが芋コロッケ、コーンヒツナのサラダ、抹茶ババロア 655kcal
3	<b>4 紅葉の湯</b>  御陵前介護士の四季のお茶講座 ザクロ酢 秋の彩り散らし寿司、豆腐の柚子あんかけ、三色豆 606kcal	<b>5 紅葉の湯</b>  御陵前介護士の季節の折形講座 爪楊枝入れ 高菜ご飯、シルバーの蒲焼き、南瓜シユーマイ、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー 553kcal	<b>6 紅葉の湯</b>  御陵前介護士の季節の折形講座 爪楊枝入れ 御飯、鶏の唐揚げ、さつま芋の彩り煮、三色ビーマンとジャコの当座煮、キヤベツとわかめの味噌マヨネーズ和え 710kcal	<b>7 紅葉の湯</b>  御陵前介護士の季節の折形講座 ラベンダー 御飯、サフランのバター醤油風味焼き、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆 570kcal	<b>8 紅葉の湯</b>  野村看護師の健康講座 冷え性 焼うどん (しようゆ味)、ふっくら高野の合わせ煮、春巻のお浸し、紫芋酢ジユレ黒豆入り 422kcal	<b>9 紅葉の湯</b>  御陵前介護士の秋の音楽鑑賞会 秋の名曲 御飯、鶏肉の山賊焼き、ビーフン炒め、茄子のいろし煮、白菜のレモン酢和え 688kcal
10	<b>11 ラベンダー</b>  西岡介護士の音楽講座 紅葉 御飯、タラの照り焼き、白菜とミニチの炒め物、筍と蕗の炊き合わせ、フルーツミックス 468kcal	<b>12 ラベンダー</b>  御陵前ダンス部のダンス講座 座ってできるダンス スパイシーチキンカレー、カリフラワーのマリネ、わかめの中華ドレ和え 553kcal	<b>13 ラベンダー</b>  御陵前美術部のカラーシールアート マンダラ さつま芋ご飯、サフランのレモン蒸し、たけのこ焼売、チンゲン菜のしらす和え、オニオンサラダ 599kcal	<b>14 ラベンダー</b>  御陵前介護士の大人の写字講座 中村汀女 梅菜ごはん、鶏の揚げ煮、南瓜コロッケ、いんげんと竹輪の和え物、みかん缶 678kcal	<b>15 ラベンダー</b>  御陵前介護士のなぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、アカウオの煮付け、がんものの含め煮、小松菜のピーナッツ和え、ビーンズサラダ 543kcal	<b>16 ラベンダー</b>  野村看護師の健康講座 冷え性 御飯、鶏肉のクリーム煮、じゃが芋のコンソメ煮、ブロッコリーのおかか和え、杏仁豆腐 538kcal
17	<b>18 紅葉の湯</b>  料理好きスタッフの季節のクッキング スイートポテト ハヤシライス、れんこんの金平、桃ゼリー 508kcal	<b>19 紅葉の湯</b>  料理好きスタッフの季節のクッキング スイートポテト 御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合わせ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ 513kcal	<b>20 紅葉の湯</b>  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 御飯、鶏ハラミのポン酢煮、マカロニトマトソース、小松菜のおかか和え、うぐいす豆 580kcal	<b>21 紅葉の湯</b>  御陵前美術部のカラーシールアート マンダラ 御飯、サバの照り焼き、豆腐と柚子のあんかけ、揚げ茄子と人参の煮物、なめこおろし和え 566kcal	<b>22 紅葉の湯</b>  御陵前介護士の秋の音楽鑑賞会 秋の名曲 栗ご飯、ミックスフライ、里芋の田舎煮、青菜と鮭の焼浸し、りんごシロップ漬け 649kcal	<b>23 紅葉の湯</b>  ハロウィンパーティ まぐろ漬け丼、変わりだし巻き玉子、茄子とオクラの辛子和え、抹茶ババロア 560kcal
24	<b>25 ラベンダー</b>  御陵前ダンス部のダンス講座 座ってできるダンス 御飯、オムレツ (ミートソース)、さつまいもの彩り煮、二色和え、大根とカニカマの酢の物 547kcal	<b>26 ラベンダー</b>  西岡介護士の音楽講座 紅葉 御飯、アジの揚げ浸し、ねぎ入りだし巻き玉子、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 592kcal	<b>27 ラベンダー</b>  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 きつねうどん (関西風)、大根の鶏そぼろあんかけ、三色豆 483kcal	<b>28 ラベンダー</b>  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 御飯、タチウオの和風ソース、あさりのしぐれ煮、大根の柚子ドレサラダ 571kcal	<b>29 ラベンダー</b>  御陵前介護士の大人の写字講座 中村汀女 御飯、牛とじ煮、カリフラワーのクリーム煮、春菊のお浸し、長芋の梅肉かけ 571kcal	<b>30 ラベンダー</b>  御陵前介護士のなぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、ブリの照り焼き、ふっくら高野の合わせ煮、鶏と菜の花の和え物、人参とわかめのごま酢和え 593kcal
31						

※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。※メニューには全てスープがつきます。

## 10月のお風呂



紅葉の香りが気分を変えて、疲れを回復させます。ゆっく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。リラックスタイルをお楽しみください。

## 編集部コラム

気温も落ち着き、おいしい果物が出回る季節がやってきました。代表的な秋の果物の一つに柿がありますが、甘柿と渋柿、糖度が高いのはどちらかご存じでしょうか。渋み成分であるタンニンに邪魔されて分かりにくいのですが、実は糖度が高いのは渋柿の方なのだそうです。渋の抜けた干し柿の強い甘味を思い浮かべると、納得かもしれませんね。



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>

