

# Oak Club Report

## 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



I.Y 様



K.R 様



N.C 様



M.C 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しました。スパンコールなどキラキラした装飾でThanks cardを作成されたり、ハロウィンビンゴではビンゴを目指して大盛り上がりでした! 女性スタッフは仮装でイベントを盛り上げていましたよ。



### ■ 社交ダンス

音楽に合わせて手拍子でリズムを刻んだり、ステップも一緒に合わせました。花岡先生のご指導で軽快なステップも踏めるようになってきましたね。



## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### ■ 季節の折形講座

「爪楊枝袋」作りに挑戦しました。和柄の折り紙を使って、丁寧に折っていきました。「可愛いのができたわ〜」と出来栄えに満足されていました。オシャレで可愛い爪楊枝袋に入れておくと華やかさが出ますね。

### ■ 大人の写字講座

今回は「中村汀女」の秋の一句をご紹介します。穴埋めクイズで句の意味を考えたり、句を筆ペンでなぞり書きしました。なぞり書きは「前頭前野」を活性化させ、認知機能低下の予防につながりますよ。






# 令和3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 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>防災講座</b> 火事から身を守る 赤飯、サーモンフライ、和風スパゲティ、春菊の胡麻和え、杏仁豆腐 682kcal	2 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>季節の文香</b> オレンジスイート 胡麻豆腐うどん、さつまいものバター風味炒め、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え 503kcal	3 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 文化の日 御陵前介護士の <b>大人の写字講座</b> 正岡子規 御飯、サバのみりん漬け、南瓜煮、小松菜の土佐和え、大根さくら漬け 540kcal	4 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>四季のお茶講座</b> 杜仲茶 御飯、鶏のおろし煮、マカロニトマトソテー、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物 608kcal	5 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>四季のお茶講座</b> 杜仲茶 散らし寿司、里芋の田舎煮、南瓜サラダ 626kcal	6 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前美術部の <b>カラーシールアート</b> マーブルチョコ 御飯、牛肉の甘酢炒め、さつまいもと昆布の煮物、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え 681kcal
7	8 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 御陵前美術部の <b>なぞり絵講座</b> 自律神経を整えるなぞり絵 かに玉風あんかけ丼、さつまいもとレーズンの煮物、ごぼうサラダ 635kcal	9 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>大人の写字講座</b> 正岡子規 御飯、ブリの利休焼き、四色豆腐、五目ひじき、さつまいものサラダ 568kcal	10 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 野村看護師の <b>健康講座</b> インフルエンザ 高菜御飯、鶏肉のねぎ塩だれ、五目炒り玉子、露と油揚げの煮物、菜の花の白和え 589kcal	11 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 西岡介護士の <b>音楽講座</b> 里の秋 ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬け、黄桃缶 525kcal	12 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 御陵前美術部の <b>カラーシールアート</b> マーブルチョコ 御飯、オムレツ(デミソース)、南瓜のいとこ煮、春菊のお浸し、きゅうり漬 477kcal	13 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>季節の講座</b> コーヒーの豆知識 御飯、鶏肉の炭火焼き風、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、長芋の梅肉かけ 644kcal
14	15 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>季節の講座</b> コーヒーの豆知識 御飯、厚揚げと牛ミンチの甘辛煮、ごま南瓜煮、チンゲン菜のしらす和え、みかん缶 567kcal	16 <b>オレンジスイート</b> 📖★🍷🎵 御陵前美術部の <b>なぞり絵講座</b> 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、タチウオのバター醤油風味焼き、大豆五目煮、春菊のおかか和え、柚子大根 532kcal	17 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 西岡介護士の <b>音楽講座</b> 里の秋 御飯、鮭とカブのシチュー、キャベツとツナの炒め物、ほうれん草のピーナッツ和え、アロエフルーツミックス 475kcal	18 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 野村看護師の <b>健康講座</b> インフルエンザ 御飯、ポークチャップ、おでん風煮、ブロックリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え 592kcal	19 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>季節の折形講座</b> 榎柄の箸包み 御飯、アジの煮つけ、キャベツとウインナーのソテー、春菊のナムル、いんげんのドレッシング和え 546kcal	20 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 座ってできるダンス 豚丼、いんげんの甘辛煮、カリフラワーのマリネ 588kcal
21	22 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 御陵前ダンス部の <b>ダンス講座</b> 座ってできるダンス 肉入りたぬきそば、厚焼き玉子、彩シーザー風サラダ 558kcal	23 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 勤労感謝の日 御陵前介護士の <b>霜月の音楽鑑賞会</b> 愛の歌特集 御飯、水餃子鍋、貝と根菜の五目煮、大根の柚子香漬 497kcal	24 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>霜月の音楽鑑賞会</b> 愛の歌特集 御飯、メバルの煮つけ、筑前煮、オクラの胡麻和え、キャベツの甘酢和え 447kcal	25 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>季節の折形講座</b> 榎柄の箸包み 御飯、チキン南蛮タルタルソース、桜えびしんじょの炊き合わせ、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬 628kcal	26 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> かぼちゃ餅 ビーフカレー、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ、つぼ漬 652kcal	27 <b>りんご生姜の湯</b> ★🍷🎵 料理好きスタッフの <b>季節のクッキング</b> かぼちゃ餅 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、ひじきと大豆の煮物、ブロックリーサラダ 562kcal
28	29 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>季節のクラフト</b> クリスマスポーセラーツ 御飯、鶏の唐揚げ、さつまいもの彩り煮、三色ピーマンとジャコの当座煮、わかめの青ドレサラダ 685kcal	30 <b>オレンジスイート</b> ★🍷🎵 御陵前介護士の <b>季節のクラフト</b> クリスマスポーセラーツ 焼きそば、南瓜シューマイ、抹茶ババロア 541kcal	<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>11月の行事ピックアップ!</b> 11/29(月)、30(火) <b>季節のクラフト</b> 講師の先生をお招きしての講座です。お楽しみに! 	
31						

※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。※メニューには全てスープがつきます。

<p><b>11月のお風呂</b></p> <p><b>りんご生姜の湯</b>                  リンゴにはリンゴ酸やプ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。</p> 	<p><b>11月のアロマミスト</b></p> <p><b>オレンジスイート</b>                  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。</p> 	<p><b>編集部コラム</b></p> <p>すっかり冬の寒さですね。例年通りならインフルエンザにかかる人が増えだす時期ですが、うち2種が絶滅したかもしれない、という話をご存じでしょうか。この2種は全世界で1年以上検出されておらず、コロナ対策によって感染が抑えられた為ではないかと言われています。災い転じて福となす、の一例かもしれませんね。とはいえ、インフルエンザは種類が多く、他の種はいまだ健在です。引き続き健康に気を付けたいものです。</p> 
---	---	--

