

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。



A.T 様



K.Y 様



K.T 様



T.M 様



F.K 様



F.I 様



Y.K 様

Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ カラーシールアート

今回は「マールチョコ」の絵柄の台紙に丸シールを貼りました。3色の丸シールをチョコに見立てて貼っていきます。色の配置などを考えながら、指先も使ってシールを貼っていくので脳も活性化されますよ。



■ 防災講座

11月9日は119番の日になみ、11月は弊所でも防災講座と避難訓練を実施しました。手消毒のアルコールも発火しやすいことを伝えると「気を付けないと!」とプリントを真剣に読んでおられました。その後、火事を想定した避難訓練を行いました。ご利用者様にもご協力を頂き、本番さながらの非難を実施しました。



■ 四季のお茶講座

今回は「杜仲茶」についてお話ししました。杜仲の歴史や効果効能について学ばれ、クイズにも挑戦されました。最後に実際に杜仲茶を召し上がられ「おいしいよ。甘いわ。」など香りと味を確かめておられました。



■ 健康講座

これからの季節に気を付けて頂きたい「インフルエンザ」の講座です。毎年流行するかぜとインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違いについて学ばれました。原因や症状など似ているようで、経過と予後は少しずつ異なっていることなどを真剣に聞いておられました。



令和3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)
	12月の行事ピックアップ! ■12月15日(水) 社交ダンス 花岡講師をお招きしての社交ダンスです。一緒にステップやリズムを楽しみましょう。 ■12月25日(土) 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!サンタも来るかも!?  		1 フランキンセンス    御陵前介護士の 四季のお茶講座 ゆず茶 赤飯、豚肉の柳川風、里芋の田舎煮、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 547kcal	2 フランキンセンス    御陵前介護士の 冬の音楽鑑賞会 冬に聞きたい曲 かき揚げうどん、金平ごぼう、黒豆 513kcal	3 フランキンセンス    御陵前介護士の 冬の音楽鑑賞会 冬に聞きたい曲 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、ふっくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、黄桃缶 547kcal	4 フランキンセンス    御陵前介護士の 大人の写字講座 岡田史乃 御飯、鶏肉の山賊焼き、ビーフン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え 688kcal
5	6 みかんの湯    御陵前美術部の カラーシールアート クリスマス 御飯、タラの照り焼き、白菜とミンチの炒め物、筍と落の炊き合わせ、フルーツミックス 492kcal	7 みかんの湯    御陵前介護士の 四季のお茶講座 ゆず茶 スパイシーチキンカレー、カリフラワーのマリネ、ほうれん草のピーナッツ和え 588kcal	8 みかんの湯    御陵前美術部の なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 御飯、カレイの唐揚げ(しょうゆ味)、たけのこ焼売、チンゲン菜のしらす和え、オニオンサラダ 580kcal	9 みかんの湯    御陵前ダンス部の ダンス講座 座ってできるダンス 御飯、ブルゴ風、南瓜コロッケ、春菊の胡麻和え、みかん缶 645kcal	10 みかんの湯    御陵前介護士の 季節の折形講座 扇の箸置き 御飯、アカウオの煮つけ、がんもの含め煮、小松菜のピーナッツ和え、ピーンズサラダ 521kcal	11 みかんの湯    西岡介護士の 音楽講座 いつでも夢を 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 535kcal
12	13 フランキンセンス    野村看護師の 健康講座 胸やけ ハヤシライス、れんこんの金平、紫芋酢ジュレ黒豆入り 605kcal	14 フランキンセンス    御陵前介護士の 季節の折形講座 扇の箸置き 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 503kcal	15 フランキンセンス    プロダンサー指導の 社交ダンス講座 花岡ダンススタジオ 花岡先生 御飯、鶏ハラミのボン酢煮、マカロニマトンソー、小松菜のおかか和え、うぐいす豆 605kcal	16 フランキンセンス    御陵前美術部の なぞり絵講座 自律神経を整えるなぞり絵 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、鶏肉のみぞれ和え 561kcal	17 フランキンセンス    西岡介護士の 音楽講座 いつでも夢を 高菜御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、菜の花の胡麻よごし、キャベツのフレンチ風サラダ 680kcal	18 フランキンセンス    御陵前介護士の 季節の折形講座 お年玉袋 御飯、サバの照焼き、豆腐の柚子あんかけ、チンゲン菜の辛子和え、なめこおろし和え 537kcal
19	20 みかんの湯    御陵前介護士の 季節の折形講座 お年玉袋 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物 519kcal	21 みかんの湯    御陵前美術部の カラーシールアート クリスマス 御飯、海鮮八宝菜、じゃが芋コロッケ、オクラのおかか和え、アセロラジュレ 643kcal	22 みかんの湯    料理好きスタッフの 季節のクッキング ヨーグルトクリームトライフル 焼うどん(しょうゆ味)、ごま南瓜煮、冬瓜の冷やし鉢、昆布豆 376kcal	23 みかんの湯    料理好きスタッフの 季節のクッキング ヨーグルトクリームトライフル 御飯、サワラのレモン蒸し、枝豆豆腐の炊き合わせ、あさりのしぐれ煮、キャベツとカニカマのサラダ 508kcal	24 みかんの湯    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 散らし寿司、大根の鶏そぼろあんかけ、三色豆 610kcal	25 みかんの湯    クリスマスパーティ 御飯、照り焼きチキン、ビーフン炒め、小松菜の錦和え、クラムチャウダー 677kcal
26	27 フランキンセンス    御陵前介護士の 大人の写字講座 岡田史乃 御飯、厚揚げと牛ミンチの甘辛煮、マカロニソーテー、ほうれん草のごまだし和え、杏仁豆腐 706kcal	28 フランキンセンス    野村看護師の 健康講座 胸やけ シーフードカレー、いんげんの胡麻和え、カリフラワーのマリネ 550kcal	29 フランキンセンス    御陵前ダンス部の ダンス講座 座ってできるダンス 御飯、サバのみりん付け、さつまいものバター風味炒め、小松菜の土佐和え、大根さくら漬 610kcal	30(木) 31(金) 年末休業日  		記号の見方  体操・機能訓練  ティータイム  カラオケ  理容師来所の日

※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。 ※メニューには全てスープがつきます。

12月のお風呂



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も含んでいるので、美肌効果も期待できます。

12月のアロマミスト



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

季節の七草、といえば春か秋の印象が強いですが、実は冬の七草もあるということをご存じでしょうか。成立は比較的新しく、所説あるそうなのですが、一説には南瓜(なんきん)、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、うどん(うんどん)の7種とされています。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べるとよい、という言い習わしに因んだ7種なのだとか。植物ではないものも混じっているのはご愛敬ですね。



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>

