

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。



K.F 様



N.S 様



H.K 様



F.T 様



M.M 様



Event

御陵前のイベントレポート

■クリスマスパーティ

今年も恒例のクリスマスパーティを開催。
クリスマスソングや懐かしの曲をスタッフの
ピアノ伴奏で歌いました。スタッフはおそろ
いのクリスマスコスチュームでイベントを盛
り上げていましたよ。



■社交ダンス

花岡先生より「一番大切なのは音楽を感じ
てリズムを刻むこと」とお話がありました。
そして音楽に合わせて手拍子でリズムを刻
むところからスタートです。その後、ステッ
プも合わせていきました。少しずつステップも
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

■季節のクッキング

「ヨーグルトクリームトライフル」を作り
ました。カクテルグラスに層になるよう
に慎重に盛り付けていきました。お味も
「さっぱりしていて美味しい!」と好評でし
た。



■なぞり絵講座

トナカイをモチーフにした筆絵をなぞり
ました。Merry Christmasの文字も筆ペ
ンを巧みに使ってなぞり、「出来たわ!」と
出来上がりに大満足のご様子でした。



令和4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(火) 新春特別行事 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!		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			1 年始休業日 
2	3 年始休業日 	4 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 季節の折形講座 お守り 赤飯、お節盛り 595kcal	5 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の カラーシールアート 雪 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 575kcal	6 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 季節の折形講座 お守り ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 525kcal	7 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 季節の講座 七草粥 七草粥、アジの梅煮、南瓜のいとし煮、春菊のお浸し、もずく酢 477kcal	8 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 四季のお茶講座 プール茶 御飯、鶏肉の炭火焼き風、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、ごぼうとベーコンのソテー 588kcal
9	10 ゆず ★ ☕ 🎵 西岡介護士の 音楽講座 四季のうた 御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、ごま南瓜煮、チンゲン菜のしらす和え、みかん缶 539kcal	11 ゆず ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 季節の文香 ゆず 御飯、アジの味噌煮、大豆五目煮、ほうれん草のわび和え、柚子大根 451kcal	12 ゆず ★ ☕ 🎵 御陵前ダンス部の ダンス講座 座ってできるダンス 御飯、チキンカツ、キャベツとツナの炒め物、春菊のおかか和え、杏仁豆腐 562kcal	13 ゆず ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 芥川龍之介 御飯、ポークチャップ、南瓜煮、ブロッコリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え 577kcal	14 ゆず ★ ☕ 🎵 野村看護師の 健康講座 体温調節 御飯、タチウオのバター醤油風味焼き、さつま芋と昆布の煮物、ひじきと牛蒡の金平、彩りシーザー風サラダ 599kcal	15 ゆず ★ ☕ 🎵 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 きつねうどん (関西風)、茄子のしき焼き、カリフラワーのマリネ 411kcal
16	17 梅の湯 ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 白玉ぜんざい 御飯、鶏のさっぱり煮、変わりだし巻き玉子、ほうれん草のお浸し、大根とハムの中中華サラダ 598kcal	18 梅の湯 ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 白玉ぜんざい 御飯、水餃子鍋、貝と根菜の五目煮、大根と柚香漬 499kcal	19 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 芥川龍之介 御飯、サバの塩焼き、えび団子と野菜のコンソメ煮、オクラの胡麻和え、蓮根のカレー炒め 496kcal	20 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の カラーシールアート 雪 御飯、チキン南蛮タルタルソース、里芋のごま味噌煮、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬 640kcal	21 梅の湯 ★ ☕ 🎵 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 ビーフカレー、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ、つば漬 610kcal	22 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 新春の音楽鑑賞会 新春の歌特集 御飯、鶏の照り焼き、桜えびしんじょの炊き合わせ、ひじきと大豆の煮物、コーンとツナのサラダ 587kcal
23	24 ゆず ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 季節の文香 ゆず 肉そば、豆腐の柚子あんかけ、三色ピーマンとジャコの当座煮、紫芋酢ジュレ黒酢入り 512kcal	25 ゆず ★ ☕ 🎵 西岡介護士の 音楽講座 四季のうた 御飯、ホッケの幽庵焼き、南瓜シューマイ、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー 558kcal	26 ゆず ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト かんたんタイリングプレスレット 散らし寿司、さつま芋のレモン煮、いんげんのドレッシング和え 614kcal	27 ゆず ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト かんたんタイリングプレスレット 御飯、サワラ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	28 ゆず ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 新春の音楽鑑賞会 新春の歌特集 御飯、肉じゃがクロック、ふくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、黄桃缶 607kcal	29 ゆず ★ ☕ 🎵 野村看護師の 健康講座 体温調節 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
30	31 梅の湯 ★ ☕ 🎵 御陵前介護士の 四季のお茶講座 プール茶 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 437kcal	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 初夢は見られましたか? 1富士2鷹3茄子が良いといはうものの、夢は起床時には内容を忘れてしまうことも多いもの。実は吉夢かどうかの判断は夢を見た後の寝起きの気分の良し悪しだとのことですので、まずは気持ちよくおきられるよう、たっぷり寝るのが大事かもしれませんね。				

※第2、4、6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。

※メニューには全てスープがつきます。

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>

