

Oak Club Report

Happy Birthday

8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。



H.T 様



K.H 様



T.Y 様



F.W 様

住吉大社 吉祥殿 お食事会

9月15日(木) 10,000円

岸里・御陵前・林寺 各12名様

送迎の関係で
ご参加人数に限りがありますので
お早めにお申込みください。

Event

御陵前のイベントピックアップ

■ 日本茶講座

大好評の角野商店様をお招きしての日本茶講座を開催しました。
目の前で美味しい日本茶を淹れて頂き、風味や香りを楽しまれました。茶菓子は角野商店で大人気の「抹茶ろーるけーき」を召し上がり、抹茶のほろ苦さと生クリームの優しい甘さに「美味しい〜!」と喜ばれていました。



■ ダンス講座

飾りつけやスタッフの衣装は南国を感じるハイビスカスがポイントです。皆様もレイをつけて「アロハ〜」と挨拶し、気分はハワイアンです。
カイマナヒラの曲に合わせてフラダンスしました。
そして普段とは違う雰囲気ノンアルコールカクテルで乾杯!ちょっぴり特別な時間を過ごされました。



■ 社交ダンス

花岡ダンススタジオ様の花岡先生をお招きしての社交ダンスです。
先生と一緒にリズムを取りながらステップを踏まれました。音楽のリズムに合わせて体や手、足を動かすことで気分もリフレッシュしますね。



令和4年9月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	9月の行事ピックアップ! Respect for the Aged week 9月19日(月)～24日(土)は「Respect for the Aged week」として、シャンパンでちよっぴりお洒落にお祝いしましょう!		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 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 四季のお茶講座 美酢マスクット 赤飯、チキン南蛮タルタルソース、桜えびしんじょの炊き合せ、小松菜とじゃこの和え物、アロエフルーツミックス、みそ汁 635kcal	2 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス 冷やし梅かつおうどん さつま芋のバター風味炒め キャベツのしらす和え 387kcal	3 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 西岡介護士の 音楽講座 リンゴの唄 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、菜の花のおかか和え、フルーツみつ豆 すまし汁 579kcal
4	5 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の カラーシールアート講座 秋の景色 御飯、鶏の唐揚げ、さつま芋の彩り煮、三色ピーマンとジャコの当座煮、抹茶パハロア、みそ汁 718kcal	6 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 野村看護師の 健康講座 腸活 御飯、マスの南蛮漬け、じゃが芋のそぼろ煮、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー、すまし汁 506kcal	7 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節の文香講座 ベルガモット 散らし寿司、さつま芋のレモン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ、みそ汁 631kcal	8 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 手話歌講座 脳を活性化させる手話歌 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、菜の花の胡麻よこし、白花豆、すまし汁 569kcal	9 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 西岡介護士の 音楽講座 リンゴの唄 御飯、豚の梅生巻焼き ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し、黄桃缶 コンソメスープ 578kcal	10 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の ダンス講座 椅子に座ってできるダンス きのことカレー 茄子のおろし煮 白菜のレモン酢和え 527kcal
11	12 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 野村看護師の 健康講座 腸活 御飯、タラの照焼き、白菜とミンチの炒め物、筍とこんにゃくの炒り煮、菜の花のゴマヨサラダ、みそ汁 461kcal	13 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の カラーシールアート講座 秋の景色 御飯、チキンとかぼちゃのシチュー、牛蒡の辛子マヨ和え、わかめ中華ドレし和え、ライチジュレ 571kcal	14 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 四季のお茶講座 美酢マスクット 御飯、サワラのレモン蒸し 枝豆焼売、チンゲン菜のしらす和え、オニオンサラダ 中華スープ 545kcal	15 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の なぞり絵講座 ハロウィン 御飯、ブルコギ風、南瓜コロッケ、春菊の胡麻和え、みかん缶、みそ汁 646kcal	16 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング おはぎ 御飯、アカウオの煮付け、がんもの詰め煮、オクラの胡麻和え、大根とハムの中華ドレサラダ、みそ汁 489kcal	17 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング おはぎ 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、すまし汁 495kcal
18	19 巨峰の湯 敬老の日 ☆ ☎ 🎵 敬老の日イベント 世界の敬老の日 にぎり寿司、祝い盛り 菜の花のおかか和え マスクットゼリー みそ汁 554kcal	20 巨峰の湯 📖 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 星野立子 焼きそば じゃが芋コロッケ いんげんの胡麻和え ブロッコリーサラダ 546kcal	21 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の なぞり絵講座 ハロウィン 御飯、鶏肉のレモンクリーム煮、マカロニトマトソテー、三色和え、うぐいす豆、コンソメスープ 678kcal	22 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節の文香講座 ベルガモット 牛丼 茄子とオクラの辛子和え 鶏肉のみぞれ和え コンソメスープ 527kcal	23 巨峰の湯 秋分の日 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 脳トレ講座 魚の漢字 御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、菜の花の胡麻よこし、キャベツのフレンチ風サラダ、コンソメスープ 457kcal	24 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 秋の音楽鑑賞会 秋の名曲特集 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、中華スープ 530kcal
25	26 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト ハンドジュエルケース スパイシーチキンカレー、チンゲン菜のツナ和え、大根とカニカマの酢の物 482kcal	27 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 季節のクラフト ハンドジュエルケース 御飯、海鮮八宝菜、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、みそ汁 686kcal	28 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 大人の写字講座 星野立子 御飯、メンチカツ、カリフラワーのクリーム煮、冬瓜の冷やし鉢、胡瓜とトマトの土佐酢和え、コンソメスープ 542kcal	29 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 脳トレ講座 魚の漢字 御飯、アジの煮付け、枝豆豆腐の炊き合せ、小松菜のおかか和え、大根の柚子ドレサラダ、みそ汁 445kcal	30 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 御陵前介護士の 秋の音楽鑑賞会 秋の名曲特集 肉入りたぬきそば 大根の鶏そぼろあんかけ 三色豆 702kcal	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。

※第2、4週は季節のお風呂「巨峰の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ベルガモット」をお楽しみください。

9月のお風呂

9月のアロマミスト

編集部コラム



巨峰の湯

巨峰の豊かな香りで初秋の新鮮さを演出。ホホバオイルが潤いを与え、肌をすべすべに整える効果があります。



ベルガモット

菌力のある精油成分チモールを含む柑橘類。喉の痛みや消化不良、駆風作用に効果があると言われています。

食欲にスポーツ、芸術と、秋と聞いて思い浮かぶものはたくさんありますが、皆さんは何を思い浮かべますか？ 出版大手の講談社では、今年はじめて電子書籍の売上が紙書籍の売上を超えたそうです。どこでも買えることで巣ごもり需要を満たした他に、文字をおおきくできる、かさばらないという点も人気の理由のようです。読書の秋、いかがですか。



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>

