Oak Club Report

Goryomae 2022年¹2月 会和4年12月1日(通券82号)

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。



Y.O 様



Y.K 様



Y.K 様



T.K 様



S.S 様



M.T 様



I.H 様



K.Y 様

おういでは、 12月の外出昼食会 料金:5,000円 開催日:12月14日(水) 岸里・御陵前・林寺/各12名様

Event

御陵前のイベント紹介

■大阪城と紅葉を眺めながら楽しんだ昼食会

紅葉真っ只中の大阪城公園を一望できるKKRホテルにて、ランチを楽しみました。できたての天ぷらを召し上がりながら、天守に金の鯱が聳える大阪城を眺め、「いい景色の中で食事ができてよかった」「大阪城を真横から見れて嬉しい」と、大変満足そうにされていました。







Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 改めて防災について知った日

11月9日は119番の日。弊所でも防災講座と避難訓練を実施しました。火事の原因や防火方法について解説しました。その後、火事を想定した避難訓練を行い、煙を吸わないようにタオルで口と鼻を押さえて避難。スタッフの避難誘導も見事でした。





■ 歌声が響き渡る秋

「里の秋」と「星影のワルツ」を練習しました。ご存じの曲ということもあり、しっかりと声が出ていました。歌う姿勢や表情も意識しながら練習をしっかりと行いました。その成果を発揮され、美しい歌声が所内に響いていました。



■ なぞり絵で素敵なカレンダー作り

クリスマスの下絵を筆ペンでなぞっていきました。みなさん集中して一筆一筆描いておられ、配色やバランスを考えながら色も付けていきました。

完成するとカレンダーになっているので「家で使うね!」と喜ばれていました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和 4 年 12 月の行事 & 昼食カレンダー 火 (TUE) スト (WED) 十 (SAT) 月 (MON) 木 (THU) 余 (FRI) フランキンセンス 2 フランキンセンス フランキンセンス 12月の行事ピックアップ! 記号の見方 昼食メニューの見方 12/14(水) 外出昼食会 昼食メニューはメイン 体操・機能訓練 御陵前介護士の 御陵前介護士の 料理、小鉢2品を紹介 御陵前介護士の 「中国料理 龍鳳」での外出昼食会 節の文香 しています。その他、み ティータイム です。ご参加をお待ちしております。 そ汁、すまし、スープの 冬に聴きたい曲 フランキンセンス おせち いずれかと、ご飯が付 12/24(土) 赤飯、鶏のおろし煮、 御飯、照焼豆腐ハンバー 御飯、牛肉の甘酢炒め カラオケ きます。 クリスマスパーティ・ さつま芋と昆布の煮物、菜 里芋の田舎煮、小松菜の 南瓜コロッケ、チンゲン菜 ※カロリー表示にご飯 の花の辛子和え、わかめ おかか和え、ツナマカロニ の中華煮、鶏肉のみぞれ 理容師来所の日 スタッフのハンドベル演奏とサンタ としらすの酢の物、みそ汁 サラダ、コンソメスープ 和え、みそ汁 は含まれていません。 クロースの登場をお楽しみに! 553kca 662kcal 491kcal みかんの湯 4 6 みかんの湯 みかんの湯 10 みかんの湯 みかんの湯 ★멜♬ ★I¶♬ 御陵前介護士の 御陵前介護士の 西岡介護士の 御陵前介護士の 野村看護師の 御陵前介護士の 津康セミナ 自律神経を整えるなぞり絵 脳を活性化させる手話歌 低体温症 ゆず茶 おせち きよしこの夜 かに玉風あんかけ丼 焼きナポリタン 御飯、サバの甘酢あんかけ、 ポークカレー 御飯、アジの梅煮、南瓜の 御飯、鶏肉の炭火焼き風、 いとこ煮、春菊のお浸し、 白菜とミンチの炒め物、 いんげんの胡麻和え、 五目炒り玉子、白菜と竹輪 オクラのおかか和え、 卯の花、茄子とオクラの辛 ごぼうサラダ、 さつま芋のサラダ の和え物、菜の花の白和 福神漬、黄桃缶、 もずく酢、みそ汁 子和え、三色豆、コンソメ コンソメスープ 467kcal え、みそ汁 523kcal 499kcal 587kcal 634kcal 588kcal 12 フランキンセンス 14 フランキンセンス 13 フランキンセンス 15 フランキンセンス 16 フランキンセンス 7ランキンセンス ★□□♬ ★□□♬ 野村看護師の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護士の 四季のお茶 康セミナ 節の折形 節のクッキン 節のクッキン 正月事始め 低体温症 ゆず茶 椅子に座ってできるダンス クレ・ 御飯、豚肉のトマト煮込み、 御飯、カレイの唐揚げ(し 御飯、豚肉と舞茸の生姜 豚丼、いんげんと油揚げ ツナの炒め物、ほうれん草 ょうゆ味)、さつま芋と昆布 ごま南瓜煮、チンゲン菜の 大豆五目煮、春菊のおか 炒め煮、炒り豆腐、ブロッ の煮物、カリフラワーのマ コリーとハムのソテー、白 菜の柚子香和え、すまし汁 らす和え、キャベツの沢 か和え、柚子大根、みそ汁 のわさび和え、アロエフル の煮物、春菊の胡麻和え、 リネ、コンソメスープ 庵和え、コンソメスーフ 585kcal -ツミックス 彩りシ - 風サラダ、 522kcal 595kcal 534kcal みそ汁 533kcal 569kcal 18 23 19 みかんの湯 21 22 20 みかんの湯 24 みかんの湯 みかんの湯 みかんの湯 みかんの湯 御陵前介護士の 御陵前介護士の プロダンサー指導の 御陵前介護士の 西岡介護士の 節のクラフト 節のクラフト しめ縄リー しめ縄リース 花岡ダンススタジオ花岡先生 脳を活性化させる手話歌 きよしこの夜 御飯、鶏のさっぱり煮、厚 胡麻豆乳うどん、南瓜コロ 御飯、イワシ生姜煮、貝と 御飯、チキン南蛮タルタル 御飯、照焼きチキン、クラ ッケ、大根の柚香漬け、 菜の花のくるみ和え、 焼き玉子、五目ひじき、大 根菜の五目煮、オクラの胡 ソース、茄子と牛ひき肉の ムチャウダー、大根の友禅 トマト煮、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬 和え、南瓜サラダ 根とハムの中華ドレサラダ、 麻和え、キャベツの甘酢和え、 鶏肉のみぞれ和え、 524kcal すまし汁 627kcal 646kcal 572kcal 477kcal け、みそ汁 695kcal 25 28 フランキンセンス 29 フランキンセンス 27 フランキンセンス 30) 26 フランキンセンス 年末休業日 御陵前介護士の 御陵前介護士の 御陵前介護十の 御陵前介護十の の音楽鑑賞会 節の折形 ⊵節の文香 正月事始め 自律神経を整えるなぞり絵 フランキンセンス 冬に聴きたい曲

※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。

御飯、ブリの利休焼き、南

瓜シューマイ、ひじき煮、

コーンとツナのサラダ、す

605kcal

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。

御飯、鶏の唐揚げ、さつま

いもの彩り煮、三色ピーマ

ババロア、みそ汁

668kcal

レとジャコの当座煮、抹茶

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。

散らし寿司、さつま芋のレ

胡麻ドレサラダ、みそ汁

540kcal

モン煮、キャベツと鶏肉の

編集部コラム

青じそご飯、サワラのバタ-

醤油風味焼き、スパゲティナ

三色ピーマンのマリネ

561kcal

ポリタン、菜の花の胡麻よ

年越しそばがどんな由来で始まったのかは 諸説ありますが、手軽でおいしくて、縁起が いいからが理由のようで、どれも願掛け、 験担ぎと言えそうです。

食べる時間にはとくに決まりはありません が、大晦日の夕食で食べる派と、23時過ぎ に食べる派に分かれるようです。縁起物で すから、残さずきれいにいただきましょう!



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

