

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。



R.A 様



K.O 様



F.K 様



A.T 様



S.N 様



T.F 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 海の近くのホテルで広東スタイルの中国料理を味わう

堺のホテルアゴーラリージェンシーにて中国料理を堪能してきました。見た目にも食欲をそそる前菜をはじめ、メインの料理からデザートまで、箸が止まることなく召し上がられていました。「美味しかった。いつもより多く食べました。」と笑顔を見せて下さいました。



■ 楽しく盛り上がったクリスマスパーティー

恒例のクリスマスパーティーを開催。
スタッフがハンドベル演奏や手話歌を披露しました。
女性スタッフは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。
サンタクロースも登場し、プレゼントを配ったり一緒に写真撮影したりと大盛り上がりでした。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 軽やかなステップで社交ダンス

大好評の花岡先生をお招きしての社交ダンスです。
椅子に座って手拍子でリズムを取ったり、足のステップを練習したりしました。
リズムを取ると自然と表情も和らいでいきますね。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

住吉大社吉祥殿 お食事会

黄金矢の記念品つき!

オーク倶楽部2023年最初の外出は、1800年の歴史を持つ住吉大社に隣接する吉祥殿でのお食事会に行きます。

岸里・御陵前・林寺 各12名様

1月16日(月) 10,000円

※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

※写真はイメージです。料理の内容は変更となる場合がございます。

※申込後、1月6日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します。

令和5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)
		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	4 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア おみくじ 御飯、お節盛り、すまし汁 584kcal	5 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア おみくじ 焼きうどん(しょうゆ味)、枝豆焼売、春菊の胡麻和え、みかん缶 435kcal	6 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 新春の歌 御飯、白身魚のフライ(タルタルソース)、がんもの含め煮、小松菜のピーナッツ和え、つば漬け、みそ汁 618kcal	7 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の 大人のトリビア 七草粥 七草粥、豚の梅生姜焼き、じゃが芋のコンソメ煮、ブロッコリーのおかか和え、昆布豆、すまし汁 561kcal
8	9 梅の湯 成人の日 ★☕🎵 西岡介護士の ピアノと歌う 一月一日 シーフードカレー、れんこんの洋風金平、ツナマカロニサラダ 513kcal	10 梅の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ゆず 御飯、アジの揚げ浸し、桜えびしんじょの炊き合せ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ、みそ汁 596kcal	11 梅の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 梅とうぐいす 御飯、炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き、マカロニトマトソース、小松菜のおかか和え、抹茶パエリア、コンソメスープ、614kcal	12 梅の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 602kcal	13 梅の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 あずき茶 御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、菜の花の胡麻ごし、コーンとツナのサラダ、コンソメスープ 668kcal	14 梅の湯 ★☕🎵 野村看護師の 健康セミナー 温活 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、ひとくち焼きいも風、中華スープ 554kcal
15	16 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の クッキング 白玉ぜんざい 肉そば、さつま芋とレーズンの煮物、大根とカニカマの酢の物 580kcal	17 ゆず 📺★☕🎵 御陵前介護士の クッキング 白玉ぜんざい 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 545kcal	18 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の ダンス 座ってできるダンス 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、ほうれん草の白和え、コンソメスープ 582kcal	19 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 梅とうぐいす 御飯、アジの煮付け、枝豆豆腐の炊き合せ、小松菜の柚子和え、三色豆、みそ汁 532kcal	20 ゆず 📺★☕🎵 御陵前介護士の 手話歌 脳を活性化させる手話歌 散らし寿司、じゃが芋コロッケ、アロエフルーツミックス、すまし汁 552kcal	21 ゆず 📺★☕🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 新春の歌 御飯、アカウオの西京焼き、ふくら高野の合せ煮、鶏と菜の花の和え物、人参とわかめのごま酢和え、すまし汁、459kcal
22	23 梅の湯 📺★☕🎵 御陵前介護士の カラーシールアート 新春 御飯、サバの甘酢あんかけ、マカロニソース、ほうれん草のごまだし和え、杏仁豆腐、コンソメスープ 647kcal	24 梅の湯 ★☕🎵 西岡介護士の ピアノと歌う 一月一日 ハヤシライス、大根菜とジャコの炒り煮、カリフラワーのマリネ 580kcal	25 梅の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クラフトアート 和紙の小物盆 かき揚げうどん、さつま芋のバター風味炒め、ブロッコリーとコーンのサラダ 473kcal	26 梅の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の クラフトアート 和紙の小物盆 御飯、鶏のおろし煮、マカロニトマトソース、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物、みそ汁 586kcal	27 梅の湯 ★☕🎵 野村看護師の 健康セミナー 温活 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、筑前煮、小松菜のおかか和え、キャベツのフレンチ風サラダ、コンソメスープ 474kcal	28 梅の湯 ★☕🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 あずき茶 御飯、牛肉の甘酢炒め、南瓜コロッケ、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 634kcal
29	30 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の アロマ文香 ゆず オムライス、白菜とミンチの炒め物、ごぼうサラダ、コンソメスープ 506kcal	31 ゆず ★☕🎵 御陵前介護士の カラーシールアート 新春 御飯、回鍋肉、水餃子、菜の花の胡麻ごし、さつま芋のサラダ、中華スープ 564kcal	1月の行事ピックアップ! 1/4(水) 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。 大阪締めで1年の良きスタートを切りましょう!			

※第2、4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。

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

おみくじは漢字で「御神籤」などと書くのですが元々はまつりごとを決めるときに神様のご意思を伺うための儀式のようなものでした。くじで出た結果を今後の生活指針にすると良いとされています。年始におみくじを引いたら「今年はこうしていこう!」と計画を立ててみるのも良いかもしれませんね。



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>

