

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。



Y.O 様



Y.K 様



Y.K 様



T.K 様



M.T 様



I.F 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 外出昼食会 ～大阪城を眺めながら頂く日本料理～

紅葉に彩られた大阪城を一望できるKKRホテルのレストラン聚楽庵にて、日本料理を堪能しました。大阪城に見立てた4層の重箱弁当で、どこから手を付けようかと迷われながらも、美味しそうに召し上がられていました。大阪城が一望できることもあり、また春にも来たいねと会話ははずんでおられました。



■ デビッドちゃんすこうによる「マジックショー」

沖縄宜野湾市出身のプロマジシャン「デビッドちゃんすこう」様をご招待し、盛大なマジックショーを開催しました。大阪を中心に活動されており、大阪で鍛えられたトーク力と音楽に合わせたテンポの良いマジックショーでした。沖縄全開を表現され、「あざびゃびよ(驚いた)」の決め台詞でさらに盛り上がりご利用者様一体となって沖縄を感じ、楽しめました。



Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ 丸めて作る「もちころおさつ」

秋の味覚のひとつ「サツマイモ」を使った「もちころおさつ」を作りました。サツマイモを丸めて片栗粉をまぶし、ホットプレートでコロコロと転がしながら焼き上げました。コロコロっと食べやすくおやつにもパクっと召し上がることができ、お勧めです。焼きあがった「もちころおさつ」を召し上がり、「甘くて美味しい!もっと食べたいね!」と言われる方も。サツマイモの甘い香りが、食欲をそそる一品となりました。サツマイモが美味しい季節に是非、自宅でもお試しください。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

～心のサプリメントをあなたに～

Christmas Concert

12/8 金

◆ 出演者 池田 弥生



12:00～ 昼食会(洋風ランチ)

13:30～ クリスマスコンサート




参加費: 1,500円



令和5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!		年末年始休業のお知らせ		記号の見方		12月の行事ピックアップ!	
12/23(土) クリスマスパーティ		12/30(土) 1/3(水)		★ 体操・機能訓練 ☎ ティータイム 🎵 カラオケ 👩 理容師来所の日		★ 体操・機能訓練 ☎ ティータイム 🎵 カラオケ 👩 理容師来所の日	
12/23(土) クリスマスパーティ ビンゴ大会を開催します。 今年も御陵前に サンタがやってくるかも?							
3	4	5	6	7	8	9	
	みかんの湯	みかんの湯	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 トレーニングピクチャー 絵手紙	御陵前介護士の アロマ文香 フランキンセンス	御陵前介護士の ダンス 座ってできる dance	御陵前介護士の ダンス 座ってできる dance	御陵前介護士の クリスマスコンサート 『特別演者』	御陵前介護士の ピアノと歌う きよしこの夜	
	御飯、メンチカツ、ジャーマンポテト、ほうれん草のごまだし和え、白いんげん豆とツナのサラダ、みそ汁 617kcal	御飯、きつねうどん、舞茸の和え物、キャベツとカニカマのサラダ、中華スープ 417kcal	御飯、牛とじ煮、ビーフン炒め、茄子のおろし煮、胡瓜とトマトの土佐酢和え、みそ汁 642kcal	散らし寿司 里芋のご味噌煮 うぐいす豆 すまし汁 541kcal	赤飯、豚肉の塩だれ炒め、さつまいものレモン煮、ぜんまいと竹輪の炒り煮、オニオンサラダ 534kcal	御飯、鶏の揚げ煮、カリフラワーのクリーム煮、小松菜のピーナッツ和え、大根の柚子ドレサラダ、みそ汁 654kcal	
10	11	12	13	14	15	16	
日帰り旅行	フランキンセンス	フランキンセンス	フランキンセンス	フランキンセンス	フランキンセンス	フランキンセンス	
	御陵前介護士の 四季のお茶 ゆず茶	御陵前介護士の 四季のお茶 ゆず茶	御陵前介護士の 音楽鑑賞会 冬の歌特集	野村看護師の 健康セミナー 巻き肩	御陵前介護士の クッキング パンケーキタワー	御陵前介護士の クッキング パンケーキタワー	
	御飯、ポークチャップ、南瓜コロッケ、小松菜とエノキの和え物、白菜のレモン酢和え、中華スープ 551kcal	スパイシーチキンカレー ツナマカロニサラダ 福神漬 ふじりんごゼリー 525kcal	御飯、豚肉と舞茸のバターポン酢炒め、じゃが芋のコンソメ煮、いんげんの胡麻和え、わかめの青ドレサラダ、みそ汁 516kcal	御飯、白身魚のレモンペーパーソテー、さつまいもの彩り煮、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁 450kcal	御飯、黄金ガレイのおろし煮、焼売、春菊のナムル、人参とわかめの胡麻酢和え、みそ汁 535kcal	御飯、鶏肉の香味ソース、キャベツと焼豚のソテー、オクラのおかか和え、ごぼうサラダ、コンソメスープ 560kcal	
17	18	19	20	21	22	23	
	みかんの湯	みかんの湯	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 脳カトレニング 難読漢字	御陵前介護士の 音楽鑑賞会 冬の歌特集	プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡ダンススタジオ花岡先生	御陵前介護士の アロマ文香 フランキンセンス	野村看護師の 健康セミナー 巻き肩	御陵前介護士の クリスマスパーティ 歌&ビンゴ大会	
	尾道ラーメン かに焼売 落と油揚げの煮物 黄桃缶 551kcal	御飯、プリの利休焼き、大豆と竹輪の甘辛煮、大根葉とじゃこの炒り煮、牛蒡の辛子マヨ和え、みそ汁 562kcal	御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、じゃが芋コロッケ、菜の花のおかか和え、はちみつレモンゼリー、コンソメスープ 626kcal	御飯、サワラのバター醤油風味焼き、和風スパゲティ、茄子のしぎ焼き、鶏肉のそれぞれ和え、みそ汁 531kcal	御飯、クリームシチュー、キャベツとウインナーのソテー、春菊のおかか和え、アロエフルーツミックス 474kcal	御飯、肉団子の酢豚風、炒り豆腐、チンゲン菜と蒲鉾の和え物、うぐいす豆、中華スープ 605kcal	
24	25	26	27	28	29	30	
	フランキンセンス	フランキンセンス	フランキンセンス	フランキンセンス	フランキンセンス	年末休業日	
	御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント	御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント	御陵前介護士の 大人のトリビア 正月	御陵前介護士の 大人のトリビア 正月	御陵前介護士の マンスリー flower 12月の花		
	御飯、サバの塩焼き、蓮根と里芋のおかか煮、フロッキーとハムのソテー、人参とひじきの白和え、みそ汁 554kcal	御飯、照焼きチキン、クラムチャウダー、青菜と貝柱の塩炒め、イカと赤ピーマンのマリネ 627kcal	御飯、アジの煮付け、ハムと玉ねぎの玉子とじ、いんげんと竹輪の和え物、大根の三杯酢和え、みそ汁 446kcal	ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ、つぼ漬け、豆乳デザート 526kcal	御飯、サーモンフライ、じゃが芋のうま煮、オクラの胡麻和え、わかめの青ドレサラダ、コンソメスープ 506kcal		

<h3>12月のお風呂</h3>  <p>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。</p>	<h3>12月のアロマミスト</h3>  <p>まるで森の中を散歩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。</p>	<h3>編集部コラム</h3> <p>冬至(とうじ)二十四節気の一つです。冬至には行事食としてかぼちゃやこんにゃく、小豆粥(あずきがゆ)を食べたり、また、ゆず湯につかたりするといわれています。これらの風習の由来は諸説ありますが、寒さが厳しくなる冬至だからこそ体調を崩さないように、という意味が込められているようです。</p> 
---	---	--

※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。

