

Oak Club Report

Happy Birthday

2023年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



S.K 様



S.N 様



T.H 様



T.F 様



K.M 様

Event

御陵前のイベント紹介

■ 日帰り旅行

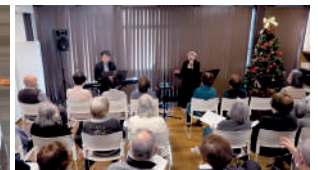
冬の日帰り旅行は、夢前川を見下ろす緑豊かな高級温泉ホテル「夢乃井」に出かけました。播磨とその周辺の山の幸・海の幸を中心とした会席料理をお楽しみいただきました。また、世界文化遺産となった、「白鷺城」の愛称で親しまれている「姫路城」の優美な姿を車窓からご覧になり、想像を超える美しさに感動されていました。



■ クリスマスコンサート

～心のサプリメントをあなたに～の癒しをテーマに「ココサブ」として大阪ヴォイストレーナー&ヴォーカリストとして活動されている池田弥生様をお招きし、「クリスマスコンサート」を開催しました。

クリスマスsongから、懐かしい曲を披露されました。曲が流れると、自然と体でリズムをとりながら歌って参加されました。リラクゼーション効果のある音楽を身体全体で体感されました。



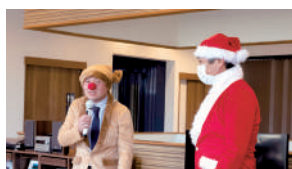
Activity

御陵前のアクティビティ紹介

■ クリスマスパティー

御陵前クリスマスパーティーを開催しました。ご利用者様もカチューシャでクリスマスの雰囲気を楽しんでいただき、クリスマスソングを歌いました。また、サンタクロースとトナカイ主催のビンゴ大会を行い、ビンゴカードを引くと、全員での掛け声とともに更に盛り上がりました。

クリスマスデザートでは、デコレーションしたロールケーキを召し上がられ、喜ばれていました。



住吉大社 吉祥殿 お食事会

黄金矢の記念品つき!

1月16日(火) 10,000円

岸里・御陵前・林寺 各11名様

※ご希望の方は、お早めにお申込みください。
※去年ご参加され、お渡しした矢をお持ちの方は、ご持参頂きましたら住吉大社にお返しいたします。

オーク倶楽部 2024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。

※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10日(水)以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生
します。

※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和6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)		
12/31	1(元旦)、2、3/休業日 			4 ゆず ★🎵🎶 新年行事 鏡開き 新春お祝い御膳	5 ゆず ★🎵🎶 御陵前介護士の ダンス 座ってできるdance 中華丼、 里芋の田舎煮、 三色豆、中華スープ 550kcal	6 ゆず ★🎵🎶 御陵前介護士の 大人のトリビア 七草粥 御飯、鶏ハラミのポン酢煮、 おでん風煮、いんげんの ドレッシング和え、白菜の 生姜和え、みそ汁 522kcal		
7	8 梅の湯 成人の日 ★🎵🎶 御陵前介護士の ダンス 座ってできるdance 七草粥、鶏肉と根菜の甘 辛生姜煮、五目炒り玉子、 茄子のおろし煮、スパゲッ ティサラダ、みそ汁 614kcal	9 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 大人のトリビア 2024年開運風水 焼きそば、 ジャが芋コロッケ、 ブロッコリーとコーンのサ ラダ 420kcal	10 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の アロマ文香 ユズ 豚丼、大豆のクリーム煮、 大根菜とジャコの炒り煮、 みそ汁 566kcal	11 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の アロマ文香 ユズ 御飯、チキンとかぼちゃの シチュー、和風スパゲティ、 小松菜の土佐和え、ピー ンズサラダ 585kcal	12 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 新春の曲 御飯、白身魚のフライ(オー ロラソース)、蓮根と里芋のお かか煮、チンゲン菜とカニカ マの和え物、フルーツミックス 、コンソメスープ 602kcal	13 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 手話歌 手話歌=手勢を感じる 御飯、鶏のさっぱり煮、 ヘルシーチンジャオ、春菊 の胡麻和え、南瓜サラダ、 すまし汁 523kcal		
14	15 ゆず ★🎵🎶 西岡介護士の ピアノと歌う 一月一日 御飯、えびカツ、さつま芋の 煮しめ、わかめの中華ドレ 和え、ブロッコリーサラダ、 すまし汁 539kcal	16 ゆず 📖★🎵🎶 御陵前介護士の 大人の写字 1月の俳句 ハヤシライス、いんげんの ドレッシング和え、南瓜と 枝豆のサラダ 495kcal	17 ゆず ★🎵🎶 特別講師の クラフト ホイップデコ 御飯、サバの照焼き、大豆 とジャコの煮物、白菜と揚 げの煮浸し、彩りシーザー 風サラダ、みそ汁 594kcal	18 ゆず ★🎵🎶 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 新春の歌特集 かき揚げそば、さつま芋の バター風味炒め、大根と ハムの中華ドレサラダ、 黒豆 613kcal	19 ゆず ★🎵🎶 御陵前介護士の 手話歌 手話歌=手勢を感じる 御飯、サワラの塩焼き、大 豆コンソメ煮、小松菜の胡 麻和え、アロエフルーツミ ックス、すまし汁 483kcal	20 ゆず ★🎵🎶 御陵前介護士の 大人のトリビア 2024年開運風水 御飯、鶏肉とれんこんの味 噌煮、春雨とハムのソテー 、青菜と鮭の焼浸し、白花 豆、コンソメスープ 617kcal		
21	22 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の クッキング 白玉フルーツあんみつ 御飯、鶏の唐揚げ、おでん 風煮、オクラのおかか和え、 ふじりんごゼリー、みそ汁 629kcal	23 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の クッキング 白玉フルーツあんみつ 御飯、シルバーの蒲焼き、さ つま芋の彩り煮、筍と露の 炊き合せ、鶏肉と人参のク リーミー生姜和え、すまし 汁 482kcal	24 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 四季のお茶 たんぽぽ茶 カレーうどん、里芋の田舎 煮、人参とわかめのごま酢 和え、マスカットゼリー 524kcal	25 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 四季のお茶 たんぽぽ茶 御飯、アジの揚げ浸し、木 の葉南瓜、春菊のおかか 和え、ピーンズサラダ、み そ汁 578kcal	26 梅の湯 ★🎵🎶 御陵前介護士の 大人の写字 1月の俳句 サケ散らし寿司、 さつま芋のレモン煮、 黄桃缶 475kcal	27 梅の湯 ★🎵🎶 野村看護師の 健康セミナー 腹式呼吸の効果 御飯、鶏の揚げ煮、カリフ ラウのクリーム煮、小松菜 のピーナッツ和え、大根の 柚子ドレサラダ、みそ汁 662kcal		
28	29 ゆず ★🎵🎶 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 新春の歌特集 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 612kcal	30 ゆず ★🎵🎶 野村看護師の 健康セミナー 腹式呼吸の効果 御飯、アジの蒲焼き、さ つま芋と昆布の煮物、チン ゲン菜と蒲鉾の和え物、キャ ベツとカニカマのサラダ、 中華スープ 422kcal	31 ゆず ★🎵🎶 御陵前介護士の マンスリーflower 1月の花 御飯、肉じゃがコロッケ、 ヘルシーチンジャオ、ほう れん草の三色和え、わか めとえびのサラダ、すまし 汁 536kcal	1月の行事ピックアップ! 1/17(水) クラフトアート 「ホイップデコ」 1月17日(水)、講師の方 をお招きします。 お楽しみください。			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	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 汁、スープのいずれかと、ご 飯が付きます。

※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
 整えたりしてく
 れます。

編集部コラム

お雑煮は新年を祝うために食べる、縁起の
 良い日本の伝統食です。使われる食材に意
 味が込められたものや、地域の食材によっ
 て味付けが異なるもの、お餅の形が異なる
 など、お料理の仕方も様々です。
 中にはあんこ入りのお餅を使ったお雑煮を
 食べる地域もあるそうで、日本の様々な地域のお雑煮作り
 に挑戦して、新年
 をお祝いしてはいかがでしょうか。

