

# Oak Club Report

## Happy Birthday

2024年10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.I 様



T.O 様



K.N 様



E.N 様



T.Y 様



H.Y 様

## Event

御陵前のイベント紹介

### ■ 外出昼食会

外出昼食会は、南海グ릴へ鉄板焼ステーキを食べに行きました。  
鉄板がひかれたカウンターキッチンにシェフが立ち、目の前で調理される料理に、  
ワクワクが抑えられない様子。肉がフランベされると歓声を上げ喜ばれていました。  
もちろん宮崎牛のステーキは絶品。たくさんの料理に、とても満足そうでしたよ。



## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### ■ クラフトアート

透明のディスプレイキューブにモザイクスタイルを貼り、LEDライトを入れた「キャンドルホルダー」を  
作りました。タイルの裏面に張り付けた両面テープを剥がし、どこに貼ろうかと思案されて  
いました。手先を動かし、出来上がりを想像する事で脳の活性化にもつながります。  
安全なLEDライトを使用していますので、自宅のインテリアの飾りになると喜ばれていました。



### ■ クッキング

茶巾絞りとは、柔らかいペースト状にした生地を濡らして固く絞った布巾などで包み、形を整えた  
お菓子や料理の事です。茶道で使われる茶碗を拭く茶巾に餡を包み、絞るようにすることで  
きれいな形を付けることから「茶巾絞り」と呼ばれています。お茶菓子やおせちにも活躍して  
くれる、昔ながらの歴史ある方法です。そんな歴史や季節に触れあいながら、栗を包んだ  
茶巾絞りを作りました。ほのかな甘みで美味しいと好評でした。



### ■ 社交ダンス

優雅なドレスやタキシードを身に纏い、華麗に踊るシーンを思い出しながら、講師の指導のもと  
参加されました。音楽に合わせて椅子に座って手拍子や足踏みをされました。講師のエスコートで  
華やかに踊る姿は、プロそのものでした。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



# 令和6年11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)
	<b>11月の行事ピックアップ!</b>  <b>11月25日(月)は「防災訓練」です。</b> 避難訓練を実施します。 防災対策の理解を深めましょう。		<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 ☕ ティータイム 🎵 カラオケ 📄 理容師来所の日	<b>昼食メニューの見方</b> 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。 ※カロリー表示にはご飯分のカロリーは含まれておりません。	<b>1 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>トレーニングピックアップ</b> 絵手紙 きこのカレーライス いんげんとコーンの炒め物 もやしの塩炒め 漬物 316kcal	<b>2 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>トレーニングピックアップ</b> 絵手紙 おろしハンバーグ からし菜の煮浸し オムレツ 味噌汁、漬物 235kcal
3 文化の日	<b>4 りんご生姜の湯</b> 振替休日 ★☕🎵 御陵前介護士の <b>音楽鑑賞会</b> 秋の名曲 すき焼風煮 チンゲン菜の煮浸し 切干大根の煮付 味噌汁、漬物 264kcal	<b>5 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>アロマ文香</b> オレンジスイート 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) えんどうの炒め煮 うの花、味噌汁 208kcal	<b>6 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>アロマ文香</b> オレンジスイート 豆腐ハンバーグきのこソース いんげんのお浸し 冬瓜の煮付 味噌汁、漬物 289kcal	<b>7 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 西岡介護士の <b>ピアノと歌う</b> 紅葉 野菜ラーメン 肉団子 三色ピーマン炒め 319kcal	<b>8 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>手話歌</b> 手話=手勢を感じる メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) からし菜の炒め物 もやしの塩炒め 味噌汁、漬物 323kcal	<b>9 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>音楽鑑賞会</b> 秋の名曲 鮭の幽庵焼 付け合せ(しめじ) 胡瓜のなめたけ和え 南瓜の煮物、味噌汁 181kcal
10	<b>11 オレンジスイート</b> ★☕🎵 西岡介護士の <b>ピアノと歌う</b> 紅葉 ミラノ風カツ 小松菜のごま和え きこの玉子焼 コンソメスープ、漬物 294kcal	<b>12 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>大人の写字</b> 11月の俳句 つくね塩ちゃんこ さつま芋の甘煮 菜の花の菜種和え 中華スープ 366kcal	<b>13 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>能力トレーニング</b> 為になる歴史クイズ えびかつ 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付、ブロッコリーの和え物、コンソメスープ 漬物 241kcal	<b>14 オレンジスイート</b> ★☕🎵 野村看護師の <b>健康セミナー</b> インフルエンザ カレイの煮付 付け合せ(うぐいす豆) ちくわの磯辺焼き うの花、味噌汁 240kcal	<b>15 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>ダンス</b> 座ってできるdance ちらし寿司 小松菜のナムル プリン おすまし 226kcal	<b>16 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>大人のトリビア</b> 花に関する雑学クイズ 鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 265kcal
17	<b>18 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>大人のトリビア</b> 花に関する雑学クイズ はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) さつま芋の甘煮、いんげんとコーンの炒め物、味噌汁 漬物 272kcal	<b>19 りんご生姜の湯</b> 📄★☕🎵 御陵前介護士の <b>能力トレーニング</b> 為になる歴史クイズ とろろ昆布そば 白身魚の天ぷら からし菜の煮浸し 307kcal	<b>20 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>四季のお茶</b> しょうが湯 鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) きこの玉子焼 冬瓜の煮付、味噌汁、漬物 304kcal	<b>21 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>四季のお茶</b> しょうが湯 豚の生姜焼き ちくわの磯辺焼き 白菜の中華煮 味噌汁 272kcal	<b>22 りんご生姜の湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>クッキング</b> 秋パフェ 鶏と厚揚げのオイスター煮 南瓜の煮物 三色ピーマン炒め 中華スープ、漬物 283kcal	<b>23 りんご生姜の湯</b> 📄★☕🎵 御陵前介護士の <b>クッキング</b> 秋パフェ 木の葉丼 カリフラワーの和え物 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 187kcal
24	<b>25 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>防災訓練</b> 火災 鶏のはちみつ照焼、付け合せ(ポイルほうれん草)、さつま芋のデリ風サラダ、柿、白菜とベーコンのコンソメスープ 353kcal	<b>26 オレンジスイート</b> ★☕🎵 野村看護師の <b>健康セミナー</b> インフルエンザ 豚とキャベツのみそ炒め えんどうの炒め煮 もやしの塩炒め 中華スープ 262kcal	<b>27 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>クラフト</b> パールネックレス デミハンバーグ 付け合せ(しめじ) 菜の花の和え物 オムレツ、味噌汁、漬物 251kcal	<b>28 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>クラフト</b> パールネックレス かに玉あんかけ チンゲン菜のおかか和え 野菜入りつくね 味噌汁 209kcal	<b>29 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>大人の写字</b> 11月の俳句 ビビンバ風丼 カリフラワーの和え物 春巻 中華スープ、漬物 318kcal	<b>30 オレンジスイート</b> ★☕🎵 御陵前介護士の <b>マンズリーflower</b> 11月の花 チキン南蛮、付け合せ(ポイルいんげん)、キャベツの塩昆布炒め、大豆煮、味噌汁 552kcal

※第2、4週は季節のお風呂「りんご生姜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「オレンジスイート」をお楽しみください。

## 11月のお風呂



**りんご生姜の湯**  
 リンゴにはリンゴ酸やカプロン酸などの成分があり、新陳代謝を促進させます。生姜は血行促進や鎮静効果もあります。

## 11月のアロマミスト



**オレンジスイート**  
 リラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態から解放され、気分を前向きにする効果が期待できます。

## 編集部コラム

国民の祝日の中には、ハッピーマンデー制度のもとに土日とつながって連休になるよう、毎年日付が変わる祝日がいくつか存在します。勤労感謝の日、収穫を祝い感謝するための「新嘗祭(にいなめさい)」が由来です。神聖な儀式のため、年によって日付を変えるのは適当ではないという理由から、毎年11月23日と定められています。



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>

