

# Oak Club Report

## Happy Birthday

2024年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。



O.Y 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

河内木綿の栽培で栄えた平野郷に、豪商辻元家が江戸時代初期に建築したとされる平野郷屋敷。そこを改装したレストランで、日本庭園を眺めながら、旬の食材を使った料理を楽しみました。お刺身から温かい鍋まであり、身も心も温まる料理を召し上がられ、「いい風景を眺めながら食べれて幸せ」と笑顔を見せておられましたよ。



## Activity

御陵前のアクティビティ紹介

### ■ クラフトアート

今月は、貝の中で眠っていた真珠を使い「パールネックレス」を作りました。缶を開けて、貝を開くと中から真珠が出てきてビックリされていました。ネックレスのペンダント部分に真珠をいれ、世界で一つだけのオリジナルネックレスが完成されました。真珠の色は貝を開けるまでお楽しみのため、遊び心がぐすぐられた時間となりました。



### ■ クッキング

秋の味覚をテーマに、さつまいもと栗を使用した「秋パフェ」を作りました。カップの中に、さつまいもを小さくちぎりながら盛り付け、スポンジケーキをどこにのせようかバランスを考えていました。ホイップクリームの上に、刻んだ栗をまぶし、干し芋スティックをのせて、完成されました。甘さの中に、ヨーグルトの酸味が絶妙なバランスで「美味しいです」と好評でした。ボリュームたっぷりのパフェでしたが、美味しさのあまり完食されました。



### ■ トレーシングピクチャー

絵手紙とは、葉書きに絵や字をかくことで、相手に気持ちを伝えることです。絵手紙には「へたでいい へたがいい」という精神があり、自分のこころを描くことが大切です。見たままを素直に表現されており、良い作品が出来上がりました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

## 12月の外食昼食会

堺のかほりに心躍らす贅沢  
ホテルアゴーラリージェンシー  
中国料理 龍鳳にて  
中国料理の豪華ランチ



開催日：12月20日(金)  
岸里・御陵前・林寺 各10名様

料金：4,880円

※写真はイメージです。料理の内容は当日変更になる場合がございます。  
※申込後、12月16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6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)
1	2 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 絵手紙 つくね塩ちゃんこ 里芋の含め煮 ほうれん草の菜種和え コンソメスープ 303kcal	3 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の トレーニングピクチャー 絵手紙 とんかつ、付け合せ(ポイル ブロッコリー)、オムレツ、 からし菜の炒め物、味噌汁、 漬物 307kcal	4 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の アロマ文香 フランキンセンス カレイの煮付 付け合せ(うぐいす豆) からし菜の煮付 うの花、味噌汁 216kcal	5 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の アロマ文香 フランキンセンス はんぺんチーズサンド 付け合せ(しめじ)、茄子 の煮浸し、チンゲン菜のご ま炒め、味噌汁、漬物 303kcal	6 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 手話歌 手話=手勢を感じる 白身魚の野菜あん 大豆煮 菜の花の和え物 中華スープ 253kcal	7 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 西岡介護士の ピアノと歌う なごり雪 煮ほうとう風 小松菜のカニカマ和え 小麦まんじゅう 269kcal
8	9 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 折形 ポチ袋 鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) うの花、南瓜の煮物 味噌汁 335kcal	10 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の ピアノと歌う なごり雪 ハムカツ、付け合せ(ポイル ほうれん草)、三色ピーマン 炒め、冬瓜の煮付、味噌汁、 漬物 345kcal	11 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 脳力トレーニング 為になる歴史クイズ 鶏と厚揚げのオイスター煮 カリフラワーの和え物 キャベツの塩昆布和え 中華スープ 241kcal	12 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 冬歌特集 塩ラーメン さつま芋の甘煮 野菜入りつくね 331kcal	13 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 ゆず茶 白身魚のチリソース 小松菜のおかか和え 枝豆のふんわり天 中華スープ 241kcal	14 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 四季のお茶 ゆず茶 すき焼風煮 えんどうの炒め煮 茄子の煮浸し 味噌汁、漬物 366kcal
15	16 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 音楽鑑賞会 冬歌特集 鶏の唐揚げおろしソース 南瓜の煮物 菜の花の和え物 味噌汁 459kcal	17 <b>フランキンセンス</b> 📖★☕🎵 御陵前介護士の 健康セミナー 冬の皮膚トラブル きつねうどん ブロッコリーの和え物 肉団子 299kcal	18 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡講師 メンチカツ 付け合せ(ナポリタン) 小松菜のごま和え、冬瓜の 煮付、コンソメスープ 322kcal	19 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 折形 ポチ袋 かに玉あんかけ えんどうの炒め物 金平ごぼう 味噌汁、漬物 251kcal	20 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 健康セミナー 冬の皮膚トラブル 照焼チキン、付け合せ (ポイルブロッコリー)、 チンゲン菜の和え物、大豆 煮、味噌汁 223kcal	21 <b>フランキンセンス</b> ★☕🎵 御陵前介護士の 能力トレーニング 為になる歴史クイズ 鮭の幽庵焼 付け合せ(筍煮) 菜の花のおかか和え、里芋 の含め煮、味噌汁、漬物 198kcal
22	23 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 🎄クリスマス コンサート 出演:池田弥生さん スタッフ特製ランチ	24 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 🎄御陵前介護士の クリスマスパーティ Dance&Song 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、漬物 241kcal	25 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の クッキング トナカイロール ピラフ、えびフライ、付け合せ (ナポリタン)、ブロッコリー のクリスマスサラダ、コーン ポタージュ、ココアムース 591kcal	26 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の クッキング トナカイロール 木の葉丼 花型豆腐の煮付 いんげんとコーンの炒め 物、味噌汁、漬物 255kcal	27 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント 豆腐ナゲット、付け合せ (ポイルブロッコリー)、 小松菜のごま和え、 白菜の中華煮、味噌汁 234kcal	28 <b>みかんの湯</b> ★☕🎵 御陵前介護士の クラフト フラワーアレンジメント 年越し蕎麦定食

※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。

## 12月のお風呂

**みかんの湯**  
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も含まれているので、美肌効果も期待できます。

## 12月のアロマミスト

**フランキンセンス**  
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。

## 編集部コラム

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、ゆず湯につかっ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。

