

# Oak Club Report

Goryomae

2025年12月  
令和7年12月1日(通巻118号)

## Happy Birthday

2025年11月にお誕生日を迎えた皆様の  
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.O 様



T.K 様



Y.K 様

## Event

### 外出昼食会

外出昼食会では、南海グリル天兆閣別館へお出かけしました。落ち着いた佇まいの店内でいただいたのは、みやざき和牛サーロイン焼きしゃぶを中心とした贅沢な御膳。香り立つお肉の旨みと、丁寧に仕上げられた季節の品々に、皆さま自然と笑顔がこぼれていきました。ゆったりとしたひとときの中で、食の喜びと語らいの温かさを改めて感じる時間となりました。



御陵前のイベント紹介

## Activity

### トレイシングピクチャー

絵手紙のモットーは「ヘタでいい ヘタがいい」で、心を込めて全力で書く事です。見本をベースに、大きく表現する事を意識し手先を使い、想像力を働かせました。真心こめた作品が完成し、素晴らしい笑顔の記念撮影となりました。



御陵前のアクティビティ紹介

### クッキング

大正から昭和にかけて東京の学生街で大学生に人気があった「大学芋」を作りました。ホットプレートの上にさつま芋を並べ、少しづつ焼き目がつくのを、まだかまだかと心躍る時間でした。焼きあがったさつま芋にかけるたれは、砂糖・油と基本材料であり、日本の伝統なお菓子に触れ合いながらおいしくいただきました。



### 大人の写字

写字とは、文字を書き写すことです。今回は、小林一茶の俳句から感じ取れる背景をもとに、文字に起こしていただきました。美しさの追求・精神の集中・自己表現をテーマに、個々の芸術性が読み取れる時間となりました。



※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19日(金)

岸里11名、御陵前・林寺6名

料金: 5,200円

※写真はイメージです。料理の内容は当日変更となる場合がございます。

※申込後、12月15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7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 ★☛🎵	3 ★☛🎵	4 ★☛🎵	5 ★☛🎵	6 ★☛🎵
	御陵前介護士のトレイシングピクチャー 絵手紙 豆腐ナゲット付) ナポリタン ほうれん草の葉種和え 鮎のだし煮 オニオンスープ 274kcal	御陵前介護士のトレイシングピクチャー 絵手紙 照焼チキン付) しめじ 高野の含め煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 230kcal	御陵前介護士のカラーセラピー にっぽんの色~12月~ 醤油ラーメン 野菜入りつくね カリフラワーの煮付 286kcal	御陵前介護士の落語鑑賞会『月並丁稚』 鮭の幽庵焼付) 大根おろし うの花 里芋の含め煮 すまし汁 206kcal	御陵前介護士の能力トレーニング 昭和に関するQuiz ひじきハンバーグ付) ボイルほうれん草 白菜の和風コールスロー 南瓜の和風コンソメスープ 黒ゴマプリン 236kcal	御陵前介護士の手話歌 手話=手勢を感じる ロールキャベツトマトソース 大豆煮 冬瓜の洋風煮 オニオンスープ 236kcal
7	8 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士の音楽鑑賞会 冬の歌特集 鶏唐揚げ付) ボイルキャベツ ヒジキ煮 ちくわの磯辺焼き オニオンスープ 436kcal	9 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士のカラーセラピー にっぽんの色~12月~ 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え 枝豆のふんわり天 すまし汁 291kcal	10 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士の落語鑑賞会『月並丁稚』 えびかつ付) ナポリタン カリフラワーの煮付 がんも煮 コンソメスープ 305kcal	11 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士の音楽鑑賞会 冬の歌特集 ハンバーグ付) ボイルいんげん 冬瓜の洋風煮 人参の炒め物 オニオンスープ 251kcal	12 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士の折形 ポチ袋 大豆ミートのビビンバ風丼 胡瓜の塩昆布和え プロッコリーの煮付 わかめスープ 200kcal	13 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士の折形 ポチ袋 カレイの塩焼付) うぐいす豆 うの花 茄子の煮浸し 味噌汁 292kcal
14	15 ★☛🎵 御陵前介護士の能力トレーニング 昭和に関するQuiz 白身魚の野菜あん付) スナップエンドウ 南瓜の煮物 ヒジキ煮 すまし汁 262kcal	16 ！★☛🎵 西岡介護士のピアノと歌う 川の流れのように ポークカレーライス えびかつ いんげんとコーンの炒め物 漬物 332kcal	17 ★☛🎵 プロダンサー指導の社交ダンス 花岡講師 すき焼風煮 胡瓜の塩昆布和え ちくわの磯辺焼き 味噌汁 302kcal	18 ★☛🎵 野村看護師の健康セミナー 冬に起こりやすい病気 海鮮ラーメン 三色ビーマン炒め ぎょうざ 318kcal	19 ★☛🎵 野村看護師の健康セミナー 冬に起こりやすい病気 赤魚の照焼付) 赤板 うの花 里芋の含め煮 すまし汁 189kcal	20 ★☛🎵 御陵前介護士の四季のお茶 ゆず茶 豆腐ナゲット付) ナポリタン 肉団子 プロッコリーの和え物 コンソメスープ 296kcal
21	22 みかんの湯 ★☛🎵 西岡介護士のピアノと歌う 川の流れのように 照焼チキン付) スナップエンドウ カリフラワーの煮付 高野の含め煮 オニオンスープ 224kcal	23 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士のクッキング ドリップケーキ サゴシのあんかけ 切干大根の煮付 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 176kcal	24 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士のクッキング ドリップケーキ かに玉あんかけ 小松菜のごま和え 大豆煮 わかめスープ 219kcal	25 みかんの湯 ★☛🎵 イベントバイオリン演奏会『特別演奏者』 マグロのオリエンタルカツレツ ~旬のごはんと共に~ チンジャオロース風炒め キャベツのゆかり和え 茄子の煮浸し わかめスープ 322kcal	26 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士の四季のお茶 ゆず茶 チンジャオロース風炒め キャベツのゆかり和え 茄子の煮浸し わかめスープ 322kcal	27 みかんの湯 ★☛🎵 御陵前介護士のクラフト フラワーアレンジメント はんぺんチーズサンド付) ボイルプロッコリー ヒジキ煮 チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ 193kcal
28	29 ★☛🎵 御陵前介護士のクラフト フラワーアレンジメント 赤魚の照焼付) しめじ 金平ごぼう がんも煮 味噌汁 195kcal	年末休業日		30 31	12月の行事ピックアップ	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>12月のお風呂</p>  <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。また、柑橘系の爽やかな香り成分には、リラックス効果もあります。</p> <p>※第2、4週は季節のお風呂「みかんの湯」。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>編集部コラム</p> <p>冬至(とうじ)は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> </div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>記号の見方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 体操・機能訓練</li> <li>☛ ティータイム</li> <li>🎵 カラオケ</li> <li>❗ 理容師来所の日</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p>昼食メニューの見方</p> <p>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。</p> <p>※カロリー表示にはご飯分のカロリーは含まれおりません。</p> </div> </div>			

Oak Club Report  
デイサービス オーク俱乐部 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/>

