

Oak Club Report

Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ 季節のクッキング

「簡単りんごおやき」を作りました。ホットケーキミックスを使った簡単な生地ですが、しっかりとこねて伸ばす工程は、指先を使う機能訓練にもなりますね。りんごの優しい甘さと香りに、皆様笑顔がこぼれていました。



■ クラフト

今回は、デコパージュランチバックを作っていただきました。たくさんの柄のシートからお好きなものを選んで、無地のバックに貼り付けていただきます。皆様それぞれの個性が感じられる、世界に一つの素敵なバッグが出来上がりました。



■ 敬老の日イベント

敬老の日はストロベリーケーキを召し上がって頂きました。敬老の日にちなんだクイズでは、「これは知ってる」「何やろうなあ」と頭を使い、答えを聞いて納得されていました。



■ セラバンド体操

セラバンドを使った体操を定期的に取り入れています。筋肉に適度な負荷をかけることにより、低下しがちな筋力の維持を図ります。9月は二の腕、肩、胸の筋肉を意識して取り組みました。



■ 健康講座

看護師より、夏バテならぬ「秋バテ」について、お話をさせて頂きました。皆様、思い当たられる事が多くあったようで、室温の調節や食事についての話を熱心にきいておられました。



令和元年 10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)
	<p>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、スープのいずれかと、ご飯が付きます。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。</p>	<p>1 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林看護師の 健康講座 秋の健康チェック 魚の野菜あんかけ、切干大根の煮付、さつま芋サラダ風 281kcal</p>	2	<p>3 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 宇野介護士の チェアヨガ 体を伸ばそう 鯖の生姜煮、豆腐のさっぱり煮、人参サラダ 227kcal</p>	<p>4 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林書道部の 大人の写字 正岡子規 カニ玉中華野菜あん、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、青菜のナムル 331kcal</p>	<p>5 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 漢字クイズ ひらめきの漢字 トンカツ、筑前煮、ブロッコリーの胡麻和え 291kcal</p>
6	<p>7 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 絵手紙講座 紅葉・コスモス ちらし寿司、季節のしんじょう、季節のゼリー 211kcal</p>	<p>8 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 宇野介護士の チェアヨガ 呼吸と伸び 豚肉の生姜焼き、うの花煮、小松菜のお浸し 438kcal</p>	9	<p>10 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林看護師の アロマで建康 ラベンダー 魚のマスタート焼き、豚肉と厚揚げの煮物、インゲンの和え物 326kcal</p>	<p>11 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 思い出ノート 自分史を作る ゆかりごはん、ぎつねうどん、かき揚げ、ほうれん草の柚香和え 326kcal</p>	<p>12 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林看護師の アロマで建康 ラベンダー 鶏の中華風ネギ焼き、ひじき煮、マカロニサラダ 310kcal</p>
13	<p>14 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林看護師の 健康講座 秋の健康チェック 豚肉のバーベキュー、大豆と野菜のトマト煮、ブロッコリーの胡麻和え 302kcal</p>	<p>15 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 漢字クイズ ひらめきの漢字 サーモンフライ、信田巻き、さっぱりなます 259kcal</p>	16	<p>17 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 思い出ノート 自分史を作る 焼肉風、じゃが芋の洋風煮、青菜としめじのお浸し 240kcal</p>	<p>18 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者 鉄道講座 鉄道うんちくクイズ 魚のマリネ風、長芋の煮物、ほうれん草の錦糸和え 216kcal</p>	<p>19 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 宇野介護士の チェアヨガ 体を伸ばそう ピラフ、焼き餃子、フルーツ缶 (ミックス) 223kcal</p>
20	<p>21 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者 鉄道講座 鉄道うんちくクイズ 肉団子の甘酢あん、茄子の煮物、ポテトサラダ 367kcal</p>	<p>22 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 林寺書道部の 大人の写字 正岡子規 天ぷら盛り合わせ、がんもの煮物、アスパラのお浸し 277kcal</p>	23	<p>24 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフによる 季節のクッキング さつま芋団子 カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶 (みかん) 303kcal</p>	<p>25 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 宇野介護士の バルーンアート ハートのステッキ 八宝菜、なめらか大学芋、インゲンのお浸し 222kcal</p>	<p>26 紅葉の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ わかめごはん、ちゃんぽん麺、菜の花の胡麻和え、フルーツ缶 (黄桃) 451kcal</p>
27	<p>28 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 花が好きなスタッフによる 季節のクラフト フラワーアレンジメント やわらかロールキャベツ、ジャーマンポテト、温野菜のサラダ 192kcal</p>	<p>29 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ 魚の梅味噌焼き、大根の洋風煮、小松菜の錦糸和え 206kcal</p>	30	<p>31 ラベンダー ★体操・機能訓練 ☑ティータイム 🎵カラオケ ハロウィンパーティ シマホッケの塩焼き、里芋鶏そぼろ煮、青菜のお浸し 222kcal</p>	<p>10月の行事ピックアップ! ■宇野介護士のバルーンアート バルーンアートが得意な宇野介護士の講座が始まります。かわいい動物やお花など、何が出来上がるかは楽しみ! ■10月31日(木)はハロウィンパーティ 10月はハロウィン。オーク倶楽部でのハロウィンパーティをします。スタッフは仮装をして来るかもしませんよ!</p>	

※第2、4週は季節のお風呂「紅葉の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ラベンダー」をお楽しみください。☑理美容は理容師来所の日

10月のお風呂

紅葉の湯
紅葉の香りが気分を変えて、疲労を回復させます。ゆったりした至福の時間をお過ごしください。

10月のアロマミスト

ラベンダー
ラベンダーの丘を連想させる心地良い癒しを与えてくれる香りです。リラックスタイムをお楽しみください。

編集部コラム

世界陸上にワールドカップバレーボール、もうすぐ始まるクライマックスシリーズとスポーツの秋真っ盛りですね。そして、今年は何といてもラグビーワールドカップ! 日本開催&日本チームの活躍で、大変な盛り上がりです。選手がぶつかったり、押し合ったりしている場面は迫力がありますよね。中でも、ボールを持って走っている選手のスピードがどんなものかご存知ですか? 100mに換算すると10秒台の選手もいるんだとか! あんな大きな体(個人的な主観です)ですごいですね。11月2日まで開催されています。

