

Happy Birthday

この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



I.S 様



O.T 様



K.A 様



G.T 様



T.I 様



W.A 様

Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ 社交ダンス

音楽に合わせて体を動かす社交ダンスは、高齢者にはぴったりの機能訓練です。プロの指導のもと、今回は基本のステップをペアになって練習しました。社交ダンスの経験者もおられ、1時間のレッスンでしたが皆さん様になっていました。



■ クラフト ～フラワーアレンジメント～

季節のお花を使っのフラワーアレンジメント。花屋さんの経験があるスタッフから、花の特徴や見栄えが良い花の生け方を教わりながら、作り上げられました。花の香りに心もなごまれているようでした。



■ 絵手紙講座

2月のテーマは「節分」と「水仙」。葉書いっぱいダイナミックに描かれたり、色を重ねて深みを出したり、皆様の気持ちがある作品が完成しました。



■ クッキング

今月は、あんまんを作りました。皮を平らに伸ばし、栗あんを入れて包みます。蒸し焼きをし、出来上がりすぐを召し上がっていただきました。ホカホカでおいしかったと笑顔がこぼれていました。



令和2年3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 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の ひな祭り講座 お雛さまの豆知識 やわらかロールキャベツ、 ほうれん草ハムソテー、 ポテトサラダ 190kcal	3 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ アロマ嶋田の ハーブティ講座 ゆず ちらし寿司、里芋煮、 オクラおかか和え 147kcal	4	5 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の ひな祭り講座 お雛さまの豆知識 赤魚のおろしがけ、たけ のこのおかか煮、小松菜 のお浸し 166kcal	6 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 豆知識講座 蟹について 肉団子、大根の煮物、 ブロッコリーの和え物 231kcal	7 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 豆知識講座 蟹について チキンソテー、アスパラソ テー、スパゲッティサラダ 355kcal		
8	9 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの スクラッチアート ゾウと春 カレイの磯照り焼き、 豚じゃが、白菜サラダ 233kcal	10 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの スクラッチアート ゾウと春 豚丼、茄子の煮びたし、 アスパラの和え物 400kcal	11	12 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の ハーブティ講座 エルダーフラワー タンドリーチキン、 小松菜と卵の煮浸し、 ごぼうサラダ 289kcal	13 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の ハーブティ講座 エルダーフラワー 魚の梅味噌焼き、 ハムポテト、ほうれん草の 白和え 208kcal	14 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の ホワイトデー講座 ホワイトデーの豆知識 ピーマンの肉詰め、白菜と 厚揚げの煮物、さつま芋サ ラダ風 283kcal		
15 天橋立 カニツアー 🦀	16 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 📺理美容 平田介護士の 動物雑学講座 サイ ピラフ、麻婆豆腐風、 ほうれん草の錦糸和え 178kcal	17 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の お相撲講座 相撲クイズ 魚のマリネ風、筑前煮、 人参サラダ 267kcal	18	19 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の 季節の文香 ローズマリー 牛肉の有馬煮、かき揚げ、 ブロッコリーの胡麻和え 297kcal	20 ローズマリー 春分の日 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 ひな祭り、夢見月 蓮根のはさみ蒸し、炒り豆 腐、インゲンの胡麻和え 272kcal	21 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の お相撲講座 相撲クイズ 豚肉の生姜焼き、南瓜の 煮付、小松菜のお浸し 415kcal		
	22	23 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 工芸が好きなスタッフの 季節のクラフト 型抜きアート ゆかりごはん、味噌ラメ ン、焼き餃子、フルーツ缶 (黄桃) 511kcal	24 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 工芸が好きなスタッフの 季節のクラフト 型抜きアート やわらか豆腐ハンバーグ、 じゃがいもの鶏そぼろ煮、 もずくの和え物 215kcal	25	26 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング ホットケーキ生どら 牛肉のすき焼き、人参しり しり風、菜の花の胡麻和 え 317kcal	27 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 料理好きスタッフの 季節のクッキング ホットケーキ生どら カレーライス、温野菜のサ ラダ、リンゴのコンポート 337kcal	28 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 ひな祭り、夢見月 酢鶏風、カニしゅうまい、 彩り春雨サラダ 432kcal	
29	30 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の 季節の文香 ローズマリー 鶏肉の生姜焼き、高野豆 腐の煮物、ポテトの明太 和え 379kcal	31 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 動物雑学講座 サイ 鮭の西京焼き、チンジャオ ロース、人参の白和え風 276kcal	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。				3月の行事ピックアップ! ■3月15日(日)は、日本海カニツアー カニツアーは、林寺としては、初めての参加ですが、オーク倶楽部毎年恒例の日帰り旅行です。 とれたてのズワイガニを堪能してください。	



※第2、4週は季節のお風呂「桃の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズマリー」をお楽しみください。 📺理美容は理容師来所の日

3月のお風呂



桃に含まれて
いる保湿成分
で、肌がしっ
とりと潤いま
す。また、桃の葉
には消炎にも
有効な成分も含まれています。

3月のアロマミスト



ローズマリーは、
古くから薬用、料
理、美容など様
々な用途で利用
されてきたハー
ブです。気分の
落ち込みを奮
立てさせて心
を元気にする
といわれています。

編集部コラム

世間を騒がせているコロナウイルス。いろんな影響がでてきています。J1開幕戦に行った友人から「応援は、声出すの禁止、歌うの禁止、旗振るの禁止で、拍手しか許されてなかった」という話を聞いたかと思ったら、その後もどんどんこの手の話は増える一方。学校への休校要請、コンサートの中止、スポーツの無観客試合、果てはオリンピックの延期検討など、どこまでいくのか見当が付きません。オーク倶楽部としても、コロナウイルス対策としてご利用者様様にお願いすることが増えてくるかもしれませんが、このような事態ですのでご協力よろしくお願いいたします。

デイサービス オーク倶楽部 林寺 TEL.06-6712-7555 〒544-0023 大阪市生野区林寺3-15-24

【ホームページ】 <https://www.oak-club.jp/>

【スタッフブログ】 <https://ameblo.jp/oak-club>

