

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。



O.A 様

Activity

林寺のイベント&アクティビティ紹介

■ クッキング

餃子の皮を使ったピザを作りました。丁寧にトッピングをしたあと、焼き上げていきます。香ばしい香りに出来上がりが待ち遠しい様子でした。出来立てのピザは、とてもおいしかったです。



■ クラフト

ハーバリウムを作りました。竹串を使い、瓶に花や飾りを詰め、最後にオイルを流し込んで完成です。玄関やリビング、どこにでも飾れる素敵な作品ができあがりましたね。



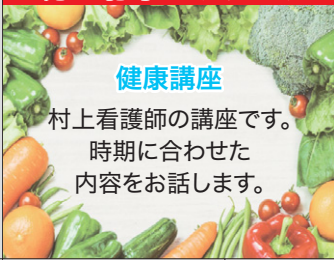
■ 社交ダンス

今回で2回目となる社交ダンス。プロの先生をお招きして、ワルツとルンバの曲に合わせて練習を行いました。社交ダンスはストレッチ効果とアンチエイジング効果の両方を併せ持っているらしいですよ。



令和2年5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)
	5月の行事ピックアップ!  健康講座 村上看護師の講座です。 時期に合わせた 内容をお話します。			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、ご飯が付きまします。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。	1 ローズ ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の スクラッチアート 新緑 牛井、海老しゅうまい、人参の白和え風 423kcal	2 ローズ ★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 鰯の照り焼き、蓮根そば、オクラおかか和え 253kcal
3 憲法記念日	4 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者の 防災講座 防災の意識を高めよう タラの彩り洋風あんかけ、ほうれん草のハムソテー、ポテトサラダ(ツナ) 191kcal	5 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 動物講座 パンダ オムライス、やわらかロールキャベツ、フルーツ缶(ミックス) 242kcal	6 振替休日	7 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 四季のお茶講座 新茶 ホイコーロー、南瓜の煮付、オクラの胡麻和え 287kcal	8 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 懐かしの玩具講座 玩具を楽しもう 魚の明太マヨ焼き、里芋鶏そば煮、春雨サラダ 298kcal	9 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 懐かしの玩具講座 玩具を楽しもう カニ玉中華野菜あん、ササミとブロッコリーの炒め物、白菜のサラダ 280kcal
10 母の日	11 ローズ ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 動物講座 パンダ 五目ちらし寿司(海老)、筑前煮、菜の花の胡麻和え 202kcal	12 ローズ ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者の 防災講座 防災の意識を高めよう トンカツ、さつま揚げの煮物、白菜のお浸し 257kcal	13	14 ローズ ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 音楽鑑賞会 春の歌特集 カレイのムニエル(カレイ風味)、鶏ごぼろ、小松菜のお浸し 331kcal	15 ローズ ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の リズム体操 民謡に合わせて わかめごはん、天ぷらうどん、エビの中華煮、フルーツ缶(みかん) 348kcal	16 ローズ ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 音楽鑑賞会 春の歌特集 鶏肉と野菜の照り焼き、千切り大根の煮物、オクラの和え物 323kcal
17	18 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 🧖理美容 村上看護師の 健康講座 免疫力を上げよう 牛肉の芋煮、れんこん饅頭、インゲンの胡麻和え 299kcal	19 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の 健康講座 免疫力を上げよう 魚の山椒焼き、チンジャオロース、南瓜のサラダ 282kcal	19	21 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者の オリンピック講座 フェンシング・バレーボール 焼肉風、焼ギョーザ、菜の花のお浸し 263kcal	22 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者の オリンピック講座 フェンシング・バレーボール 鮭の西京焼き、茄子の煮浸し、スパゲッティサラダ 322kcal	23 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の リズム体操 民謡に合わせて カレーライス、野菜のサラダ、リンゴのコンポート 336kcal
24	25 ローズ ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ お花好きスタッフの 季節のクラフト フラワーアレンジメント 鶏のスタミナ焼き、ひじき煮、アスパラのお浸し 305kcal	26 ローズ ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ お花好きスタッフの 季節のクラフト フラワーアレンジメント 天ぷら盛り合わせ、高野豆腐の煮物、さっぱりなます 289kcal	26	28 ローズ ★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 夏野菜サンドイッチ 魚のバジルオイル焼き、れんこんの煮物、小松菜のお浸し 265kcal	29 ローズ ★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 夏野菜サンドイッチ ゆかりごはん、塩ラーメン、がんも煮物、フルーツ缶(黄桃) 363kcal	30 ローズ ★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 八宝菜、カニしゅうまい、オクラのサラダ 177kcal
31						

※第2、4週は季節のお風呂「菖蒲の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズ」をお楽しみください。

🧖理美容は理容師来所の日

5月のお風呂



菖蒲の湯

菖蒲は多くの精油成分を含んでおり、血行を促進させる作用があります。菖蒲の香りは気持ちをリラックスさせてくれます。

5月のアロマミスト

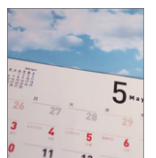


ローズ

ローズには鎮静作用があり、香は気持ちを落ち着かせリラックスさせます。感性を刺激し、気分を高揚させ、幸福をもたらします。

編集部コラム

令和がスタートして1年。もう1年?まだ1年?皆様はどのように感じておられるでしょうか?さて、暦の上では夏(立夏:今年は5月5日)が始まる5月は、大型連休「ゴールデンウィーク」からスタートします。しかし、今年はいつもと全く様相が異なります。自粛しつつも、適度な運動、気分転換を心掛けて過ごしたいものですね。ところで「ゴールデンウィーク」という表現を、NHKや一部のメディアでは使用していないことをご存知ですか?「ゴールデンウィーク」という言葉が映画業界用語だったことから、業界の宣伝になることや年配者に分かりづらいという理由などで、「(春の)大型連休」という表現で統一しているそうです。



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>

