

Happy Birthday

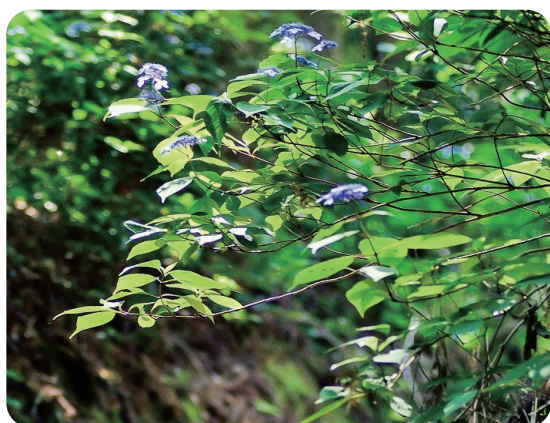
4月、5月にお誕生日を迎えられた皆様の
この一年が幸福と健康に満ちた
日々でありますように。



A.K 様



S.S 様



Activity

林寺のイベント&アクティビティ紹介

■ フラワーアレンジメント

季節の花をつかって
のフラワーアレンジ
メント。完成形をイ
メージしながら、丁
寧に活けておられま
した。
玄関やリビングに飾
れる立派な作品が
完成です。



■ 防災講座

火災の原因と対策を、映像を見ながら確認しま
した。身の回りで注意できることをして、火災予
防に心がけましょう。



■ クッキング

野菜のサンドイッチを作りました。アボガドにトマトと、色鮮やかなサンドイッチは、
作っている途中から食べてしまいたくなる、見た目にもおいしい逸品となりました。



Information

6月より水曜日も営業

管理者の高島です。かねてよりご
要望の多かった水曜日の営業を、
6月より行うこととなりましたので、
ご報告申し上げます。
皆様に楽しんでいただけるアクティ
ビティをご用意しております。皆様
のご来所をお待ちしております。



令和2年6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 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 大人の写字講座 山口素堂 鮭のバター醤油焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、インゲンのお浸し 245kcal	2 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 大人の写字講座 山口素堂 チキンのクリーム煮、アスパラソテー、南瓜サラダ 333kcal	3 レモン ★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 ライオン 鰯の幽庵焼き、たけのこのおかか煮、青菜の和え物 192kcal	4 レモン ★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 ライオン ゆかりごはん、鶏天うどん、小松菜と卵の煮浸し、フルーツ缶(ミックス) 432kcal	5 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の ちぎり絵講座 登り鯉(タペストリー) ホイコーロー、海老しゅうまい、人参のサラダ 255kcal	6 レモン ★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 ライオン 豚肉の旨煮(トマト風味)、野菜大豆煮、白菜のお浸し 347kcal		
7	8 緑茶の湯 ★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 食中毒 豚肉の旨塩炒め、水餃子、アスパラの和え物 319kcal	9 緑茶の湯 ★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 食中毒 鯖の照り焼き、豚じゃが、ほうれん草のしらす和え 273kcal	10 緑茶の湯 ★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 蛙・梅雨 五目ちらし寿司(海老)、里芋鶏そぼろ煮、小松菜のお浸し 192kcal	11 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者の 梅雨講座 梅雨の豆知識 魚のマスタード焼き、うの花煮、オクラの和え物 283kcal	12 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 高島管理者の 梅雨講座 梅雨の豆知識 鶏肉の生姜焼き、絹寄せしんじょう(ホタテ)、ごぼうサラダ 435kcal	13 緑茶の湯 ★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 蛙・梅雨 魚の梅味噌焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、アスパラの和え物 323kcal		
14	15 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 🧴理美容 高島管理者の オリンピック講座 水泳・バドミントン 菜飯、とんこつラーメン、肉しゅうまい、フルーツ缶(みかん) 440kcal	16 レモン ★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 水泳・バドミントン 豚肉の生姜焼き、れんこん饅頭、オクラの和え物 365kcal	17 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 父の日講座 父の日の由来 魚のマリネ風、チンジャオロース、春雨サラダ 470kcal	18 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 父の日講座 父の日の由来 鶏の中華風ネギ焼き、豆腐の中華煮、青菜のお浸し 337kcal	19 レモン ★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 プルコギ風、焼餃子、インゲンの胡麻和え 321kcal	20 レモン ★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 蓮根のはさみ蒸し、白菜と厚揚げの煮物、ほうれん草のなめたけ和え 214kcal		
21 父の日	22 緑茶の湯 ★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 お麴で簡単ラスク カレーライス、野菜のサラダ、リンゴのコンポート 319kcal	23 緑茶の湯 ★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 お麴で簡単ラスク 松風焼き野菜あん、鶏しんじょうの甘辛煮、ポテトの明太和え 448kcal	24 緑茶の湯 ★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 水泳・バドミントン やわらか豆腐ハンバーグ、じゃが芋の鶏そぼろ煮、カニカマサラダ 234kcal	25 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 季節のクラフト 型抜きアート 鶏のさっぱり塩焼き、海老の中華煮、白菜のお浸し 309kcal	26 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 季節のクラフト 型抜きアート 魚のタルタル焼き、にんじんしりしり風、アスパラの和え物 235kcal	27 緑茶の湯 ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の 季節のお茶講座 アールグレイ ミートローフ(デミソース)、じゃが芋の洋風煮、ブロッコリーの胡麻和え 315kcal		
28	29 レモン ★体操・機能訓練 🎧ティータイム 🎵カラオケ 村上看護師の 季節のお茶講座 アールグレイ 鯖の照り焼き、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草のお浸し 233kcal	30 レモン ★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 蛙・梅雨 夏越しご飯、長芋の煮物、菜の花の胡麻和え 186kcal	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。				6月の行事ピックアップ! オリンピック講座 管理者が学生時代にしていたバドミントンをピックアップ。かっこいいスマッシュが見られるかもしれませんよ。 リズム体操 おなじみの曲に合わせて行う、体操です。口ずさみながら身体を動かすことが、脳への刺激にもなります。	

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

🧴理美容は理容師来所の日

6月のお風呂



緑茶の湯
 緑茶はウイルスを撃退する効果のあるカテキンを豊富に含有。ビタミンも豊富で、つやつやでうおいのあるお肌に導きます。

6月のアロマミスト



レモン
 レモンの香りには心を刺激して、積極性を高めてくれる働きもあります。また優れた抗菌作用で気分も爽快にさせてくれます。

編集部コラム

6月には、1年で最も昼間が長い「夏至」があります。今年は、父の日と同じ6月21日です。一番昼間が短い冬至と比較すると、4時間以上の差があります。関西の方にはお馴染みの伊勢の二見浦の夫婦岩(オーク倶楽部からも以前、旅行に行ったことがあるんですよ)は、夏至の前後1ヶ月だけ夫婦岩の間から朝日が昇るそうです。



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>

