ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 林寺レポート」

# Oak Club Report

Hayashiji 2020年8月 <sup>令和2年8月1日(通巻11号)</sup>

## **Happy Birthday**

7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. T 様



M. H 様



## **Event & Activity**

林寺のイベント&アクティビティ紹介

### ■ 社交ダンス

3か月ぶりとなる、社交ダンス。講師の先生をお招きして、基本のステップから取り組みました。

最初は控えめに踊られていた方も、音楽が鳴ると軽快なステップを刻み、体が自然と動いておられました。









#### ■ 絵手紙講座

夏を題材にしたテーマで、絵手紙を書きました。 見本を見ながら描いたり、 ご自身でイメージを膨らませて描くなど、 夏らしい作品

が出来上がりました。暑中見舞いで使ってくださいね。





#### ■ クラフト

真夏に向け、音でも涼を感じられる風鈴を作りました。シールでデコレーションをしたり、色を塗ったりと、思い思いの作品を作られました。完成した風鈴を鳴らして、音も楽しまれていました。





#### ■駅弁大会

水曜日オープン企画、第2弾で駅弁大会を行いました。

食べる機会がなかなか無く、ご当地の食材をふんだんに使った駅弁は、見た目にも食欲をそそります。 旅の雰囲気も出てきて、美味しそうに召し上がられていました。







## 令和2年8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)   | ± (SAT)   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
|     | <ul><li>部のでする</li><li>おびまります</li><li>一今月は、</li><li>あせも予防</li></ul>  | クアップ! 水曜日オープン特別企画は検討中 企画が決まり次第、お知らせします。 お楽しみに!  |   |   | 昼食メニューの見方<br>昼食メニューはメイン<br>料理、小鉢2品を紹介<br>しています。その他、み<br>そ汁、すまし、スープの<br>いずれかと、ご飯が付きます。<br>※カロリー表示にご飯<br>は含まれていません。 | 1 プルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  ラカラオケ  林寺介護士の 季節の文香 ゼラニウム 魚のマヨネーズ焼き、野菜大豆煮、白菜のサラダ 284kcal     |
| 2   | 3 朝顔の湯  ★体操・機能訓練  ディータイム  「カラオケ  武藤看護師の   | 4 朝顔の湯  ★体操・機能訓練  ディータイム  「カカラオケ  武藤看護師の  | 5 朝顔の湯  ★体操・機能訓練 ■ティータイム 「カカラオケ  「絵が得意なスタッフの  | <ul><li></li></ul>  | 7 朝顔の湯  ★体操・機能訓練  ディータイム  「カカラオケ  武藤看護師の  | <ul><li>割顔の湯</li><li>★体操・機能訓練</li><li>ラティータイム</li><li>カラオケ</li><li>武藤看護師の</li></ul>     |
|     | 大人の生活講座<br>正しい薬の飲み方<br>魚の山椒焼き、<br>大根と豚肉の味噌煮、<br>白菜のお浸し 253kcal  | 大人の生活講座<br>正しい薬の飲み方<br>タンドリーチキン、<br>小松菜と卵の煮浸し、<br>さっぱりなます 256kcal                             | によい何息はスタックの<br>絵手紙講座<br>あさがお・はす<br>ホイコーロー、アスパラソ<br>テー、スパゲッティサラダ、<br>307kcal             | 季節の唱歌講座<br>夏のうた<br>ゆかりごはん、ざるそば、長芋<br>と豚肉のオイスターソース炒め、<br>リンゴのコンポート 420kcal   | 健康講座<br>をはも予防<br>動では焼き、里芋鶏そぼ<br>る煮、ほうれん草の白和え<br>271kcal   | 成験有護師の<br>健康講座<br>あせも予防<br>鶏の中華風ネギ焼き、<br>大根の煮物、オクラの胡麻和え 342kcal                         |
| 9   | 10 プルメリア<br>山★体操・機能訓練<br>日 ティータイム<br>月カラオケ<br>林寺介護士の<br>リズム体操   | 11 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  カカラオケ  林寺介護士の 大人の写字講座   | 12 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ディータイム  ガカラオケ  林寺介護士の 季節の文香   | 13 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  カカラオケ  林寺介護士の リズム体操   | 14 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  カカラオケ  林寺介護士の お盆講座  | 15 プルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  カカラオケ  林寺介護士の お盆講座  |
| 4.6 | 河内おとこ節<br>五目ちらし寿司、<br>南瓜の煮付、小松菜のお<br>浸し 228kcal   | 山口誓子<br>鮭のパター醤油焼き、<br>ササミとブロッコリー炒め、<br>白菜のお浸し 225kcal   | ゼラニウム<br>トンカツ、大根の洋風煮、<br>菜の花の胡麻和え<br>265kcal  | 河内おとこ節<br>鶏のソース焼き、春雨の鶏<br>そぼろ炒め、インゲンの和<br>え物 391kcal  | お盆の豆知識<br>カレイの照り焼き、<br>炒り豆腐、<br>さつま芋サラダ 271kcal   | お盆の豆知識<br>牛肉のうま煮、絹寄せしん<br>じょう (ホタデ)、カリフラ<br>ワーのサラダ 419kcal                              |
| 16  | 17 朝顔の湯  ★体操・機能訓練 ●ティータイム 「カカラオケ LL理美容 高島管理者の オリンピック講座 レスリング・馬術 魚の野菜あんかけ、信田巻き、ほうれん草の 卯の花和え 216kcal            | 18 朝顔の湯  ★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  レスリング・馬術  エピチャーハン  焼きギョーザ、 青菜のお浸し 148kcal | 19 朝顔の湯  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  戸カラオケ  林寺介護士の 季節の唱歌講座 夏のうた  ブルコギ風、れんこん饅頭、インゲンの胡麻和え 276kcal   | 20 朝顔の湯  ★体操・機能訓練  ディータイム  プカラオケ  工芸が好きなスタッフの  季節のクラフト  貝殻わっぱのギフトボックス  豚肉のうま煮 (トマト風味)、<br>白菜と厚揚げの煮物、オクラのおかか和え 290kcal | 21 朝顔の湯  ★体操・機能訓練  ディータイム  プカラオケ  工芸が好きなスタッフの  季節のクラフト  貝殻わっぱのギフトボックス サワラのマスタード焼き、 豚じゃが、小松菜のお浸し 346kcal           | 22 朝顔の湯  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  「カカラオケ  林寺介護士の 四季のお茶講座  ブルメリア  豚肉の生姜焼き、 卯の花煮、 胡瓜の和え物 292kcal |
| 23  | 24 ブルメリア  ★体操・機能訓練  ディータイム  ラカラオケ  料理好きスタッフの  季節のクッキング  お好みバー わかめごはん、冷やし中華麺、 キャベツと豚肉のソテー、フ ルーツ缶(ミックス) 450kcal | 25 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  ラカラオケ  料理好きスタッフの 季節のクッキング  お好みバー チキンステーキ、 豆腐の中華煮、 白菜のお浸し 290kcal  | 26 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  ラカラオケ  高島管理者の オリンピック講座  レスリング・馬術 オムレツ、ひじき煮、アスパラのサラダ 262kcal | 27 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  ラカラオケ  川口介護士の  都道府県講座 沖縄の魅力 ミートローフ(デミソース)、 じゃが芋の洋風煮、 オクラの和え物 270kcal                      | 28 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  ラカラオケ  林寺介護士の 四季のお茶講座 ブルメリア バンバンジー風、茄子と揚げの煮物、インゲンの和え物 351kcal                         | 29 ブルメリア  ★体操・機能訓練 ■ティータイム  ラカラオケ  川口介護士の  都道府県講座 沖縄の魅力 魚の田楽風、れんこんの煮物、ほうれん草のお浸し 182kcal |
| 30  | 31 朝顔の湯<br>★体操・機能訓練   | 8月のお風呂  | E 0 # 1.1.2   | カアロマミスト 太陽をたく   |   | が出る、そんな季節がやっ  |

**■**カラオケ

#### 林寺介護士の 大人の写字講座

山口誓子 卵とじ煮、大根と油揚げの 煮物、菜の花の胡麻和え 240kcal



ば朝顔ですね。 サマーブルー の爽やかなお 湯に、上品な 香りをお楽し みください。



ん浴びて育っ たプルメリア の香りは、女 性を元気にす る効果効能を 持っています。

てきました。蝉は、種類によって鳴く気温や時 間が決まっているそうです。大阪の都市部で鳴 いている「クマゼミ」は、30~32°Cの午前中。 午後はほとんど鳴かないそうです。1日中聞こ

えていると思っていたので、 意外でした。でも、この原稿 を書いている午前10時、確 かに朝、騒がしかった声が 止んでいます。



※第2、4週は季節のお風呂「朝顔の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「プルメリア」をお楽しみください。 は理美容は理容師来所の日

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