

Happy Birthday

10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。



E.N 様



T.K 様



M.K 様



Event & Activity

林寺のイベント&アクティビティ紹介

■ ハロウィン

ハロウィンのキャラクターを使ったビンゴゲームをしました。始める前に、コスプレをしたスタッフが登場すると、大歓声! おやつハロウィンのケーキも美味しそうに召し上がられていました。



■ スクラッチアート

削ると色が出る不思議な紙を使って、絵を書きました。見本を見ながら描く方、外の風景を見て描く方、思い思いに絵を完成させておられました。完成後は、お互い見せ合いをして、「きれい」「可愛らしい」と楽しんでおられました。



■ 大人の写字講座



正岡子規の俳句についてお話したあと、筆ペンを使って書いて頂きました。指先に集中し、見本を丁寧にまねていきます。出来栄に、満足な表情をされていました。

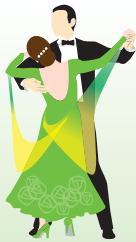
■ クラフト

好評を頂いている、季節のお花を使ったフラワーアレンジメントを行いました。スタッフのアドバイスを参考にしながら、きれいにできるように刺す位置を考えて完成させておられました。玄関やリビングに飾ってくださいね。



令和2年11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 オレンジスイート ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 武藤看護師の 健康講座 臓器の仕組み 肉豆腐、小松菜と卵の煮 浸し、南京サラダ 298kcal	3 オレンジスイート 文化の日 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 武藤看護師の 健康講座 臓器の仕組み 魚の野菜あんかけ、茄子 の煮浸し、オクラの胡麻 和え 218kcal	4 オレンジスイート ★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 火事から身を守る 煮込みハンバーグ、鶏じゃ が、インゲンのツナ和え 343kcal	5 オレンジスイート ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 昭和の歌謡曲講座 美空ひばり わかめごはん、しっぽくう どん、ロール玉子焼き、フル ーツ缶(みかん) 408kcal	6 オレンジスイート ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 懐かしのファッション講座 1950年代を振り返る ポークソテー、うの花煮、 胡瓜の和え物 250kcal	7 オレンジスイート ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 山崎介護士の ことわざ講座 犬も歩けば棒に当たる カレイの煮付、大根の煮物、 小松菜のおひたし 144kcal
8	9 りんご生姜 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 川口介護士の 都道府県講座 石川県 豚肉の生姜焼き、さつま 揚げの磯辺煮、菜の花の 胡麻和え 414kcal	10 りんご生姜 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 川口介護士の 都道府県講座 石川県 五日ちらし寿司、かき揚 げ、胡瓜のサラダ 161kcal	11 りんご生姜 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 昭和の歌謡曲講座 美空ひばり 鯖の味噌煮、蓮根そぼろ、 オクラの和え物 284kcal	12 りんご生姜 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 武藤看護師の 生活講座 脳のはたらき カニ玉中華野菜あん、鶏レ バーと野菜の甘辛煮、プロ ッコーサラダ 238kcal	13 りんご生姜 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 武藤看護師の 生活講座 脳のはたらき 豚肉の旨塩炒め、にんじ んしりしり風、とろろ 370kcal	14 りんご生姜 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 懐かしのファッション講座 1950年代を振り返る カレーライス、温野菜のサ ラダ、リンゴのコンポート 317kcal
15	16 オレンジスイート ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 📺理美容 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡ダンススタジオ 花岡先生 菜飯ごはん、塩ラーメン、 焼きナス、フルーツ缶(ミ ックス) 401kcal	17 オレンジスイート ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 季節のお茶講座 おやつ・お菓子 サーモンフライ、アスパ ラソテー、南京とレーズン のサラダ 264kcal	18 オレンジスイート ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 山崎介護士の ことわざ講座 犬も歩けば棒に当たる 焼鳥風、がんも煮、 春雨のサラダ 429kcal	19 オレンジスイート ★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 テニス・アーチェリー 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大 根の煮物、ほうれん草の柚 香和え 260kcal	20 オレンジスイート ★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 テニス・アーチェリー にぎり寿司、いなり寿司、 インゲンの和え物 420kcal	21 オレンジスイート ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 俳句講座 いい夫婦の日 八宝菜、海老しゅうまい、 ひじきサラダ 195kcal
22	23 りんご生姜 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 俳句講座 いい夫婦の日 魚のタルタル焼き、じゃが いも、鶏そぼろ煮、小松 菜の錦糸和え 257kcal	24 りんご生姜 ★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 押し花ボールペン ロールキャベツ、ほうれん 草ハムソテー、ポテトの明 太和え 187kcal	25 りんご生姜 ★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 避難訓練 豚肉の野菜巻き、 野菜とハムのトマト煮、 五目なます 274kcal	26 りんご生姜 ★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 みかんのレアチーズケーキ 魚のマリネ風、季節のし んじょ、胡瓜のサラダ 220kcal	27 りんご生姜 ★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 みかんのレアチーズケーキ 牛肉のうま煮、千草焼き、 明太スパゲッティサラダ 360kcal	28 りんご生姜 ★体操・機能訓練 🎵ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 季節のお茶講座 おやつ・お菓子 ピラフ、牛肉コロケ、 プロッコリーのサラダ 295kcal
29	30 オレンジスイート ★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 押し花ボールペン 松風焼き、チンジャオロ ース、春雨の和え物 406kcal	11月の行事ピックアップ! 花岡先生の 社交ダンス開催 リズムに合わせて 体を動かしましょう。  懐かしの ファッション講座が はじまります! 第1回は、50年代ファッションです。 昔話に花を咲かせてください。 				

※第2、4週は季節のお風呂「りんご生姜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「オレンジスイート」をお楽しみください。

📺理美容は理容師来所の日

11月のお風呂

11月のアロマミスト

編集部コラム

りんご生姜の湯



リンゴにはリンゴ酸やカブロン酸などの成分があり、新陳代謝を促進させます。生姜は血行促進や鎮静効果もあります。

オレンジスイート



リラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態から解放され、気分を前向きにする効果が期待できます。

紅葉には、赤く色づくものと黄色に色づくものが有ります。葉が黄色くなるものは、日照時間が短くなると葉に含まれる緑色の色素(葉緑素)が分解されて、黄色い色素のカロチノイドが目立つようになり、葉が黄色くなります。葉が赤くなるものは、緑色の色素が分解されるのは同じですが、同時に葉に蓄えられていた糖分から赤色色素のアントシアニンが作られるためです。葉が色づく仕組みはわかっていますが、何のために色を変えるのかは、まだはっきりとわかっていないそうです。

