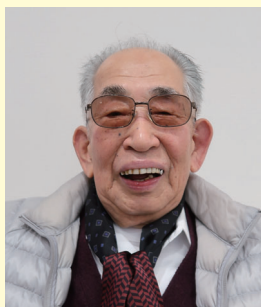


Happy Birthday

12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。



U.H 様



K.T 様



Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ 社交ダンス

花岡講師を招き社交ダンスをしました。若いころダンスホールに行かれたお話をしながら皆様楽しくステップを踏まれていました!!



■ 季節のクッキング

「みかんのレアチーズケーキ」を作りました。袋の中に材料を入れてもむとケーキになっていく工程に利用者様ビックリ!!簡単なのに美味しいと好評でした!!



■ 健康講座

毎月の健康講座は、利用者様から勉強になるから毎回楽しみだとか好評の講座です!!今月はこれから流行する「インフルエンザ」について学びました。皆様いつも真剣な眼差しでお話を聞かれています。



■ 俳句講座

11月22日のいい夫婦の日には奥様や旦那様を想いながら日ごろの感謝の気持ちを俳句に書いていただきました。



令和2年12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)
	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。	1 フランキンセンス ★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 冷え症 サケの塩焼き、茄子の煮物、さっぱりなます 185kcal	2 フランキンセンス ★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 冷え症 蓮根のはさみあんかけ、鶏ごぼう、ほうれん草の卵の花和え 288kcal	3 フランキンセンス ★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 千里の道も一歩から 魚の山椒焼き、長芋と豚肉のオイスターソース炒め、キャベツのお浸し 286kcal	4 フランキンセンス ★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 千里の道も一歩から 鶏のさっぱり塩焼き、小松菜と卵の炒め煮、人参のナムル 322kcal	5 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 絵手紙講座 クリスマス サワラのマスダート焼き、大根と豚肉の味噌煮、カニマサラダ 305kcal
6	7 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 石原裕次郎 魚のおろしがけ、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草のお浸し 213kcal	8 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 石原裕次郎 タンドリーチキン、きんぴらごぼう、オクラおかか和え 292kcal	9 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 山崎介護士の 生物講座 未来の生物 鯖の照り焼き、春雨の鶏そぼろ炒め、白菜の柚子和え 308kcal	10 みかんの湯 ★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 静岡県 五目ちらし寿司、たけのこのおかか煮、キャベツのゆかり和え 169kcal	11 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の 絵手紙講座 クリスマス サーモンフライ、ラタトゥイユ、さつま芋サラダ 342kcal	12 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 山崎介護士の 生物講座 未来の生物 すき焼き(牛肉)、野菜大豆煮、彩り春雨のサラダ 434kcal
13	14 フランキンセンス ★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 ココア 鶏のソース焼き、切り干し大根の煮付、ポテトサラダ 312kcal	15 フランキンセンス ★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 ゆかりごはん、醤油ラーメン、肉しゅうまい、インゲンの胡麻和え 345kcal	16 フランキンセンス ★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 ココア 鶏の南蛮漬、じゃがいものきんぴら、キャベツのサラダ 359kcal	17 フランキンセンス ★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 お正月リース たら彩り洋風あんかけ、れんこんの煮物、ほうれん草の白和え 155kcal	18 フランキンセンス ★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 お正月リース カレーライス、野菜のサラダ、リンゴのコンポート 403kcal	19 フランキンセンス ★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 1960年代 魚の明太マヨ焼き、豚じゃが、小松菜のお浸し 280kcal
20	21 みかんの湯 ★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 オムレット 魚の梅味噌焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、オクラおかか和え 191kcal	22 みかんの湯 ★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 オムレット 鶏肉の生姜焼き、南瓜の煮付(冬至)、ツナマカロニサラダ 439kcal	23 みかんの湯 ★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 テニス・アーチェリー さわらの照り焼き、信田巻き、ほうれん草の柚香和え 247kcal	24 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ クリスマスパーティ★ カツの卵とじ(かつ丼)、れんこん饅頭、胡瓜の和え物 284kcal	25 みかんの湯 ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ クリスマスパーティ★ 星形ハンバーグ、ほうれん草ハムソテー、ポテトサラダ 331kcal	26 みかんの湯 ★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 静岡県 オムレット、筑前煮、もやしのツナ和え 282kcal
27	28 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 豆知識講座 蟹 豚肉のおろし煮、茄子の煮物、にんじんの白和え風 269kcal	29 フランキンセンス ★体操・機能訓練 ☎ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の 豆知識講座 蟹 魚のタルタル焼き、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草のお浸し 321kcal	30 (木) 年末休業日 	31 (金) 12月の行事ピックアップ! ■季節のクラフト 12月17日(木)、18日(金) 2021年に向けお正月の準備を、しめ縄リースを作ります!! ■クリスマスパーティー 12月24日(木)、25日(金) サンタクロースも来るかも……お楽しみにしていて下さいね♡		

※第2、4週は季節のお風呂「みかんの湯」。第1、3、5週はアロマミスト「フランキンセンス」をお楽しみください。

【理美容は理容師来所の日】

12月のお風呂



みかんの湯
 みかんには血行促進作用があり、果皮はクエン酸やビタミンCも含んでいるので、美肌効果も期待できます。

12月のアロマミスト



フランキンセンス
 まるで森の中を散策しているような心地よさ、クリアでシャープな香りとともに気分が浄化されます。

編集部コラム

日本でのネーミングライツ(命名権)第1号は、2003年の東京スタジアムで、「味の素スタジアム」と命名されました。その後も広がりを見せ、「いったいどこ?」と思うことも増えていますよね?関西の主な施設をまとめてみました。〔〕内が正式名です。
 「京セラドーム大阪(大阪ドーム)」 「ヤンマースタジアム長居(長居陸上競技場)」 「エディオンアリーナ大阪(大阪府立体育館)」 「東和薬品RACETABドーム(大阪府立真実スポーツセンター(なみはやドーム))」 「たけびしスタジアム京都(京都市西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場(西京極陸上競技場))」 「辰巳商会中央図書館(大阪府立中央図書館)」 「京都市京セラ美術館(京都市美術館)」

デイサービス オーク倶楽部 林寺

TEL.06-6653-7555

〒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>

