

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。



S.Y 様



H.M 様



M.H 様



Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ クリスマスパティー

クリスマスクイズやビンゴをしながら皆様でケーキを食べました!!今年はコロナでサンタは不参加でしたが...クリスマスプレゼントに皆様喜ばれていました!



■ 季節のクラフト

今回は初めて先生をお迎えしての開催となりました。発泡スチロールにお花や鶴、紅白のリボンを差し込みお正月リースを作りました!!「これなら私も出来るわ!」とお話しながら一生懸命作られていました。お家の玄関などに飾ってお正月準備に使ってください。



■ 絵手紙講座

久しぶりの絵手紙講座!2021年の干支を書いていただきました。「年賀状ができた!!」と喜ばれていました。ご家族やご友人に是非送ってくださいね!



■ 季節のクッキング

クッキングでは苺と生クリームを入れて「オムレット」作りを行いました。苺はビタミンCを多く含み風邪予防やアンチエイジングに効果的です!!皆様、美味しいと言いながらぺろりと完食されていました。



令和3年1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月の行事ピックアップ! ■1月4日(月)は、新春特別行事! 鏡開き、スタッフの挨拶、甘酒で乾杯。大阪締めを行います! お楽しみに!! 			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元旦 年始休業日 	2 
3	4 梅の湯 新春行事 鏡開き & 新年の挨拶 林寺介護士の お正月講座 おせち・雑煮 お祝い御膳	5 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ アロマ嶋田の 季節の文香 ゆず 魚の野菜あんかけ、茄子の煮びたし、オクラの胡麻和え 218kcal	6 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 林寺介護士の お正月講座 おせち・雑煮 煮込みハンバーグ、鶏じゃが、もやしナムル 327kcal	7 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 平田介護士の 七草講座 七草がゆ わかめごはん、鍋焼きうどん、インゲンのツナ和え、フルーツ缶(黄桃) 446kcal	8 梅の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 平田介護士の 七草講座 七草がゆ ポークソテー、うの花煮、胡瓜の和え物 250kcal	9 梅の湯 ★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 神社 カレイの煮付、大根の煮物、小松菜のおひたし 144kcal
10	11 ゆず 成人の日 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 川口介護士の 干支講座 2021年の干支 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	12 ゆず ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 川口介護士の 干支講座 2021年の干支 木の葉たまご丼、かき揚げ、胡瓜のサラダ 202kcal	13 ゆず ★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 能ある鷹は爪を隠す 鯖の味噌煮、蓮根そぼろ、オクラの和え物 284kcal	14 ゆず ★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 能ある鷹は爪を隠す カニ玉中華野菜あん、鶏レバーと野菜の甘辛煮、ブロッコリーサラダ 238kcal	15 ゆず ★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 災害から身を守る 豚肉の旨塩炒め、にんじんしりしり風、とろろ 370kcal	16 ゆず ★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 香川県 カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶(ミックス) 291kcal
17	18 梅の湯 ★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 災害から身を守る ゆかりごはん、とんこつラーメン、焼きナス、フルーツ缶(みかん) 422kcal	19 梅の湯 ★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 ハンドボール・テコンドー 白身魚フライ、アスパラソテー、南瓜とレーズンのサラダ 280kcal	20 梅の湯 ★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 ハンドボール・テコンドー 焼鳥風、がんも煮、春雨のサラダ 429kcal	21 梅の湯 ★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 白玉ぜんざい 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	22 梅の湯 ★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 白玉ぜんざい にぎり寿司、いなり寿司、白菜の和え物 415kcal	23 梅の湯 ★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 坂本九 八宝菜、海老しゅうまい、インゲンの和え物 161kcal
24	25 ゆず ★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 マスクケース 魚のタルタル焼き、じゃがいもの鶏そぼろ煮、小松菜の錦糸和え 278kcal	26 ゆず ★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 マスクケース 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	27 ゆず ★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 坂本九 豚肉の野菜巻き、野菜とハムのトマト煮、五目なます 274kcal	28 ゆず ★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 香川県 魚のマリネ風、季節のしんじょ、胡瓜のサラダ 220kcal	29 ゆず ★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 抹茶ミルク 焼肉、千草焼き、明太スパゲッティサラダ 336kcal	30 ゆず ★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 抹茶ミルク ピラフ、豚肉とごぼうのうま煮、ブロッコリーのサラダ 210kcal
31						

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

理美容は理容師来所の日

1月のお風呂

梅の湯



「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香り入浴剤です。肌のきめを整え、リフレッシュ効果があると言われています。

1月のアロマミスト

ゆず



ゆずは血行促進作用があり、疲労回復にも効果的で、免疫活性や自律神経のバランスを整えたりもしてくれます。

編集部コラム

旧暦1月の異称は睦月です。少し気になって由来を調べてみたところ、親族一同が仲良く睦みあい、集って宴をすることから「睦月(むつびつき)」と呼ばれ、それが転じて「睦月」となったという説が有力なようです。しかしながら、今年はコロナの影響もまだまだ衰えず、大勢集まって新年のお祝いをするのはなかなか難しそう。少し寂しい気もしますが、引き続きコロナ対策に気を配りつつ、皆様もどうか健やかな新年をお過ごしください。



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>

