

Happy Birthday

1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。



I.M 様



S.K 様



H.S 様



F.C 様



M.Y 様



M.T 様



M.H 様



Y.K 様



Y.K 様



D.M 様



Event & Activity

林寺のイベント&アクティビティ紹介

■ 新春行事

新年は鏡開きでスタート!!! スタッフ
一人一人の挨拶の後には甘酒で乾
杯をしました。最後は大阪締めを行
い今年一年も皆様と共に健康で楽
しく過ごせるようにお祈りしました。



■ 季節のクッキング

クッキングでは「白玉ぜんざい」をつくりました。
ご自身で白玉を丸めていただきました。
ちょうど良い大きさに食べやすいと好評でした!!



■ 季節のクラフト

マスクが欠かせない今のご時世に
ぴったりの「マスクケース」を作り
ました。「持ち歩いて机にも置け
るから嬉しい」と皆様喜ばれてい
ました。



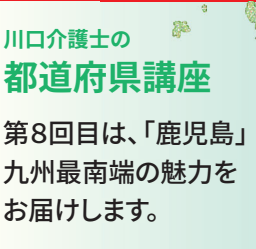
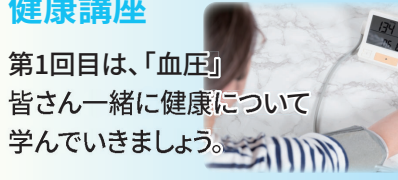
■ 七草講座

1月7日は、七草粥
を作りました。お正月で疲れた胃を七
草粥を食べること
で休める効果があ
ると言われていま
す。無病息災を願
いながら皆様召し
上がっていました。



令和3年2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 ティーツリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 川口介護士の 季節の文香 ティーツリー 蓮根のはさみあんかけ、 焼きナス、ほうれん草の卵 の花和え 188kcal	2 ティーツリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 平田介護士の 節分講座 節分クイズ 鯖の照り焼き、長芋と豚肉 のオイスターソース炒め、 さっぱりなます 274kcal	3 ティーツリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 平田介護士の 節分講座 節分クイズ かきあげそば、野菜大豆 煮、フルーツ缶(ミックス) 408kcal	4 ティーツリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 山崎介護士の 日本の歴史 卑弥呼 サワラのマスタード焼き、 大根と豚肉の味噌煮、人 参のナムル 310kcal	5 ティーツリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 山崎介護士の 日本の歴史 卑弥呼 クリームシチュー、カニカ マサラダ、フルーツ缶(黄 桃) 330kcal	6 ティーツリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 平田介護士の 季節の文香 ティーツリー 魚の幽庵焼き、里芋鶏そ ぼろ煮、ほうれん草のお 浸し 295kcal
7	8 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 平田看護師の 健康講座 血圧 肉豆腐、春雨の鶏そぼろ 炒め、白菜の柚子和え 356kcal	9 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 平田看護師の 健康講座 血圧 鯖の香味焼き、ラタトゥ ャ、ポテトサラダ 248kcal	10 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 川口介護士の 四季のお茶講座 黒豆茶 五目ちらし寿司(海老)、 炒り豆腐、オクラおかか 和え 162kcal	11 蓬の湯 建国記念日 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 川口介護士の 四季のお茶講座 黒豆茶 ホイコーロー、小松菜と卵 の炒め物、さつま芋サラダ 262kcal	12 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 平田介護士の 季節の唱歌 冬の歌 魚の梅味噌焼き、たけの このおかか煮、インゲンの 胡麻和え 250kcal	13 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 平田介護士の 季節の唱歌 冬の歌 タンドリーチキン、切干大 根の煮付、小松菜のおひ たし 270kcal
14	15 ティーツリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ ㊟理美容 川口介護士の 都道府県講座 鹿児島 鶏の南蛮漬、焼ギョーザ、 キャベツのサラダ 322kcal	16 ティーツリー ★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 鹿児島 魚の南部焼き、絹寄せし じょう(ホタテ)、ほうれん 草の白和え 372kcal	17 ティーツリー ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 林寺介護士の バレンタイン講座 バレンタインの由来 ゆかりごはん、ちゃんぽん 麺、小松菜のおひたし、 リンゴのコンポート 461kcal	18 ティーツリー ★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 近代五種・トライアスロン 魚の明太マヨ焼き、豚じゃ が、野菜サラダ 322kcal	19 ティーツリー ★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 継続は力なり ミートローフ(デミソース)、 鶏肉と大根の煮物、白菜 のお浸し 282kcal	20 ティーツリー ★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 継続は力なり にぎり寿司、いなり寿司、 オクラの和え物 428kcal
21	22 蓬の湯 ★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 チョコレートでティラミス 魚の田楽風、信田巻き、 ほうれん草の柚香和え 195kcal	23 蓬の湯 天皇誕生日 ★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 チョコレートでティラミス ロールキャベツ、アスパラ ソテー、もやしのツナ和え 149kcal	24 蓬の湯 ★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 近代五種・トライアスロン さわらの照り焼き、筑前煮、 インゲンの和え物 247kcal	25 蓬の湯 ★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 シールはり絵 オムレツ、大根と油揚げの 煮物、胡瓜のサラダ 222kcal	26 蓬の湯 ★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 シールはり絵 メンチカツ、じゃが芋の 洋風煮、オクラの和え物 304kcal	27 蓬の湯 ★体操・機能訓練 ㊟ティータイム ㊟カラオケ 平田介護士の 絵手紙講座 コタツ・蟹 豚肉のおろし煮、茄子の 煮物、春雨の和え物 361kcal
28	2月の行事ピックアップ!  川口介護士の 都道府県講座 第8回目は、「鹿児島」 九州最南端の魅力を お届けします。  看護師 平田の健康講座がスタートします! 健康講座 第1回目は、「血圧」 皆さん一緒に健康について 学んでいきましょう。					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。

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

㊟理美容は理容師来所の日

2月のお風呂



蓬の湯
 蓬(よもぎ)は血行
 を促進させ、肩こり
 や腰痛などをやわら
 げる働きがありま
 す。香りはストレス
 解消や安眠にもよい
 といわれています。

2月のアロマミスト



ティーツリー
 数ある精油の中でも
 ラベンダーと並んで
 世界的に使われてい
 るティーツリー。細
 菌、真菌、ウイルスの3
 つに対して有用とい
 う珍しい精油です。

編集部コラム

2月22日は、何の日かご存知ですか?「にゃん・にゃん・にゃん」の語呂合わせで「猫の日」です。犬の日は「わん・わん・わん」で11月1日に制定されています。「いい夫婦の日」で知られている11月22日は、犬・猫ハイブリッドで、「わんわん・にゃんにゃんの日」にもなっています。このように、同じ日にいくつもの記念日が重なることも。日本では、特別な由来のある記念日以外は、語呂合わせのものが多いようです。では最後に、2月9日は何の日か、語呂合わせ系記念日をお答えください。



(日) 22 日の国
 '日の' 22 '日の野
 '日の' 22 '日の' 22

