

Happy Birthday

2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.R 様



O.T 様



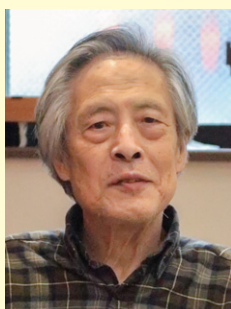
K.A 様



K.T 様



S.M 様



T.I 様



W.S 様

Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ 四季のお茶講座

今月は「黒豆茶」をご提供しました。黒豆にはむくみ対策や貧血対策にもよく効く「鉄」「カルウム」が多く含まれています。香ばしくて美味しいと飲まれていました。



■ 健康講座

毎日にかけている血圧について学びました。血圧が高いと起こりうる病気や気になる事など看護師さんに質問されていました。



■ 季節のクッキング

チョコフレクを使ってティラミスを作りました。生クリームとマスカルポーネを混ぜてのせ、コーヒーを少しかけてピターな仕上がりになりました!こんなの食べたことない!と皆様、喜んで召し上がっていました。



令和3年3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 ローズマリー ★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 桜茶 卵とじ煮、鶏ごぼう、胡瓜の和え物 274kcal	2 ローズマリー ★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 桜茶 鮭のバター醤油焼き、里芋煮、卵の花和え 214kcal	3 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の ひな祭り講座 ひな祭りの由来 五目ちらし寿司、季節のしんじょ、菜の花の胡麻和え 203kcal	4 ローズマリー ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 平田介護士の ひな祭り講座 ひな祭りの由来 肉豆腐、小松菜と卵の煮浸し、南瓜サラダ 298kcal	5 ローズマリー ★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 ローズマリー 魚の野菜あんかけ、茄子の煮びたし、オクラのなめたけ和え 208kcal	6 ローズマリー ★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 ローズマリー 煮込みハンバーグ、ジャーマンポテト、インゲンのツナ和え 371kcal		
7	8 桃の湯 ★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 手洗いうがいの必要性 ポークソテー、うの花煮、春雨の彩りサラダ 402kcal	9 桃の湯 ★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 手洗いうがいの必要性 鰯の西京焼き、大根の煮物、小松菜のおひたし 198kcal	10 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の スクラッチアート ひな祭り ピーマンの肉詰め照焼風、ハムポテト、白菜のお浸し 221kcal	11 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 林寺介護士の スクラッチアート ひな祭り 鶏肉のおろし煮、さつま揚げの磯辺煮、菜の花の胡麻和え 300kcal	12 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 川口介護士の ホワイトデー講座 ホワイトデーの由来 豚肉の生姜焼き、南瓜の煮物、胡瓜のサラダ 440kcal	13 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 川口介護士の ホワイトデー講座 ホワイトデーの由来 鯖の味噌煮、蓮根そばろ、ブロッコリーサラダ 268kcal		
14	15 ローズマリー ★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 豚肉の旨塩炒め、にんじんしりしり風、とろろ 370kcal	16 ローズマリー ★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 新潟県 カレーライス、温野菜のサラダ、フルーツ缶(パイナップル) 315kcal	17 ローズマリー ★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 新潟県 魚の南部焼き、豚肉と厚揚げの煮物、ポテトの明太子和え 304kcal	18 ローズマリー ★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 ラグビー・ホッケー ロールキャベツ、アスパラソテー、ツナマカロニサラダ 237kcal	19 ローズマリー ★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 テレサテン 天ぷら盛り合わせ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草の和え物 267kcal	20 ローズマリー 春分の日 ★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 テレサテン 焼鳥風、がんも煮、春雨のサラダ 429kcal		
21	22 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 山崎介護士の 日本の歴史講座 聖徳太子 にぎり寿司、いなり寿司、インゲンの和え物 420kcal	23 桃の湯 ★体操・機能訓練 📺ティータイム 🎵カラオケ 山崎介護士の 日本の歴史講座 聖徳太子 八宝菜、大学芋、オクラの和え物 222kcal	24 桃の湯 ★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 ラグビー・ホッケー 豆腐ハンバーグきのこあん、かき揚げ、カリフラワーのサラダ 205kcal	25 桃の湯 ★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 ほうれん草とコーンのちぎりパン 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 283kcal	26 桃の湯 ★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 ほうれん草とコーンのちぎりパン 菜飯ごはん、味噌ラーメン、海老しゅうまい、フルーツ缶(ミックス) 518kcal	27 桃の湯 ★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 山あり谷あり 豚肉の野菜巻き、野菜とハムのトマト煮、胡瓜のサラダ 243kcal		
28	29 ローズマリー ★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 フラワーアレンジメント 牛肉のうま煮、千草焼き、ブロッコリーのサラダ 272kcal	30 ローズマリー ★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 フラワーアレンジメント ピラフ、チンジャオロース、ブロッコリーパゲティサラダ 272cal	31 ローズマリー ★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 山あり谷あり 魚の中華野菜あんかけ、高野豆腐の煮物、菜の花の胡麻和え 192kcal	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。			3月の行事ピックアップ! 3月15日(月)「社交ダンス」 先生をお迎えし2カ月に1回の社交ダンス!! 毎回楽しみにされている利用者様が沢山います。 今月はどんなステップを教えてくださいませんか 楽しみですね♪ 	

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

㊟理美容は理容師来所の日

3月のお風呂



桃の湯

桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり潤います。また、桃の葉には消炎にも有効な成分も含まれています。

3月のアロマミスト



ローズマリー

ローズマリーは、古くから薬用、料理、美容など様々な用途で利用されてきたハーブです。気分の落ち込みを奮い立たせて心を元気にするといわれています。

編集部コラム

花の便りも聞かれるようになり、少しずつ春を感じられるようになってきました。ところで、右の写真、鶯がどちらがお分かりになりますか? 正解は左なのですが、右とお答えになる方が結構いらっしゃいます。ちなみに右は目白です。目の周りがくっきり白いのが特徴で、梅や桜の花に蜜を求めてやってきます。ちょうど「ホーホケキョ」と耳にしたり時期に、目にすることが多いので春の代表的な鳥は鶯と思ってしまうのか、目白の色によく似ているうぐいす餅の色から連想して、勘違いしてしまうんでしょうね。

