

Happy Birthday

3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。



A.K 様



N.Y 様



I.E 様



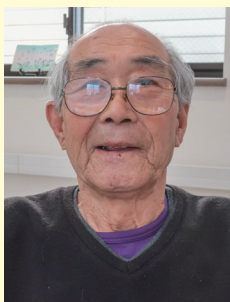
O.K 様



S.S 様



D.I 様



I.Y 様



N.M 様

Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ 社交ダンス

花岡先生をお迎えし社交ダンスを開催しました!!若い頃はよくダンスホールに踊りに行っていたのよ!と若かりし頃のお話しも飛び交っていました♪



■ フラワーアレンジメント

久々のフラワーアレンジメントを開催しました。春のお花をそれぞれの感性で生けていただきました。上手く出来ないとお話しされながらも一生懸命作られていました。お花の花言葉もご紹介させて頂きました!!



■ 季節のクッキング

今月のクッキングは「ほうれん草とコーンのちぎりパン」を作りました。ほうれん草はカロテンが沢山入っていて体に良い食材です。コーンの甘さと相性もよく皆様ぺろりと食べられていました!!



令和3年4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)	
	4月の行事ピックアップ!			1	2	3	
	4/8(木) メキシカンイベント 森田様をお招きし、メキシコにまつわる色々な話を伺いながら、カクテルの作り方を実演していただきます。 	4/15(木)・16(金) チェアヨガ NEW 座ったままで行う「チェアヨガ」第一回目は呼吸法からスタートです!! 皆様お楽しみに~!! 	★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 ジャスミンティー 豚肉の生姜炒め、がんもの煮付け、小松菜のおかか和え 259kcal	★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 ジャスミンティー サワラの西京味噌焼き、里芋鶏そぼろ煮、いんげんの胡麻和え 227kcal	★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 林寺介護士の 大人の文字 与謝蕪村 鶏のから揚げ、ピーマン炒め煮、ポテトサラダ 394kcal		
4	5 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 林寺介護士の 季節の文香 イランイラン 桜ちらし寿司、茶わん蒸し、オクラとしらすのおかか和え 175kcal	6 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 林寺介護士の 季節の文香 イランイラン 焼き鳥風、きのこさつま芋のしんじょ、人参の卵の花和え 353kcal	7 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 絵が得意なスタッフの 絵手紙講座 桜 八宝菜、カニ卵焼き、ポパイサラダ 272kcal	8 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ メキシカンイベント 魚(ほき)の明太マヨソースかけ、ひじき煮、ツナサラダ 307kcal	9 桜の湯 ★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 春の唱歌 ちゃんぽん麺、蒸ししゅうまい、フルーツ缶 381kcal	10 桜の湯 ★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 春の唱歌 とんかつ、大豆と野菜のトマト煮、春雨サラダ 460kcal	
11	12 ペパーミント ★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 情けは人の為ならず サバの味噌煮、南瓜の煮つけ、菜の花のツナマヨ和え 418kcal	13 ペパーミント ★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 情けは人の為ならず カレーライス、キャベツのサラダ、フルーツ缶、福神漬 412kcal	14 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 林寺介護士の 豆知識講座 イースター 牛肉コロッケ、高野豆腐の煮物、ほうれん草ピーナツ和え 321kcal	15 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 野上介護士の チェアヨガ 呼吸法 魚(サーモン)の中華風ネギ焼き、豆腐の中華煮、南瓜とレーズのサラダ 315kcal	16 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 野上介護士の チェアヨガ 呼吸法 赤魚の生姜煮、きのこさつま芋のしんじょ、胡瓜とかにの酢の物 200kcal	17 ペパーミント ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 林寺介護士の 豆知識講座 イースター 豚肉のおろし煮、茄子の煮物、オクラの和え物 364kcal	
18	19 桜の湯 ★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 もちもち桜もち 豆腐のふわふわ揚げ、ささみとブロッコリーの炒め物、胡瓜の和え物 266kcal	20 桜の湯 ★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 もちもち桜もち 鮭のバター醤油焼き、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草の卵の花和え 236kcal	21 桜の湯 ★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 卓球・ウェイトリフティング さけちらし寿司、花しんじょうとさつま芋の甘煮、菜の花の胡麻和え 310kcal	22 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 工芸が好きなスタッフの 季節のクラフト リボントレー 肉豆腐、小松菜と卵の煮浸し、南瓜サラダ 351kcal	23 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 工芸が好きなスタッフの 季節のクラフト リボントレー カレイの野菜あんかけ、茄子の煮浸し、オクラのなめたけ和え 266kcal	24 桜の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 絵が得意なスタッフの スクラッチアート 桜 天ぷらうどん、ロール玉子焼き、フルーツ缶 418kcal	
25	26 ペパーミント ★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 和歌山県 白身魚フライ、里芋鶏そぼろ煮、ほうれん草の白和え 286kcal	27 ペパーミント ★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 和歌山県 グリルチキンハニーマスタード、きんぴらごぼう、オクラのおかか和え 322kcal	28 ペパーミント ★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 織田信長 豚肉のスタミナ焼き、ハムポテト(カレー味)、白菜のサラダ 291kcal	29 ペパーミント ★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 織田信長 から揚げ、さつま揚げの磯辺煮、ポテトサラダ 395kcal	30 ペパーミント ★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 卓球・ウェイトリフティング 豚肉の生姜焼き、南瓜の煮付、キャベツのサラダ 376kcal	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「桜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ペパーミント」をお楽しみください。

理美容は理容師来所の日

4月のお風呂

4月のアロマミスト

編集部コラム



桜の湯
桜の湯には、桜の樹皮を煮出した成分が入っています。湿疹、打身などの炎症を抑える働きがあります。



ペパーミント
ペパーミントには鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせる効果があります。

4月1日はエイプリルフールですね。近年は様々な企業や団体が、それぞれ趣向を凝らした楽しい「嘘」をつくのが恒例となっていますが、実はその正確な起源ははっきりとはわかっていないのだとか。有力とされる発祥の地のひとつ、フランスではエイプリルフールのことをPoisson d'avril、(4月の魚)と呼ぶそうです。なんだからおいしいお魚が食べたくなくなってきませんか？



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>

