

Happy Birthday

4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。



O.A 様



Y.T 様



Event & Activity

林寺のイベント&アクティビティ紹介

■ メキシカンイベント

森田様をお招きしてカクテルを目の
前で作っていただきました。いつもと
は違うデイサービスの雰囲気の皆様
楽しんでいらっしゃいました!



■ 季節のクッキング

白玉粉を使い桜もちを作りました。ホットブ
レートでピンク色の皮を焼いて餡子を挟みま
した。もちもちしていて美味しいと好評でした!



■ 日本史講座

今回の日本史は「織田信長」をご紹介
しました。学生時代に学んだ事も多い
ですが、もう一度勉強するのは楽しいと
お話しされながら沢山メモを取られてい
ました。



■ 季節のお茶講座

今月は「ジャスミンティー」をご紹介し
ました。脂肪燃焼や美容効果に抜群の
お茶です。皆様香ばしくって美味しいと
お話しされていました。



令和3年5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)	
	5月の行事ピックアップ! 5/10(月) 社交ダンス 皆様毎回楽しみにされている社交ダンス。音楽に合わせてステップを踏みながら先生と踊っていただきます。 5/25(火)・29(土) 都道府県講座 今回は「青森県」をご紹介します。 林檎やねぶた祭など、青森の魅力をたっぷりとお伝えします！ お楽しみにしていてくださいね！！					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 ローズ ★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 カーネーション・鯉のぼり 赤魚の煮付、蓮根そぼろ、インゲンのツナ和え 200kcal
2	3 菖蒲の湯 ★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 新茶 お好み焼き風オムレツ、大根の洋風煮、春雨の彩りサラダ 250kcal	4 菖蒲の湯 ★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 新茶 鯖の香味焼き、筍のおかか煮、インゲンの卵の花和え 322kcal	5 菖蒲の湯 ★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 カーネーション・鯉のぼり エビカツ、大根の洋風煮、マカロニサラダ 302kcal	6 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 大越看護師の 健康講座 マスク頭痛・口腔ケア 鯖の味噌焼き、里芋の含め煮、菊菜のおかか和え 231kcal	7 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 山崎介護士の 母の日講座 母の日の由来 ハンバーグ、大根とあさりの煮物、さつま芋サラダ 348kcal	8 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 山崎介護士の 母の日講座 母の日の由来 かに玉中華野菜あん、焼き餃子、ブロッコリーサラダ 214kcal	
9	10 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 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 鶏肉の磯辺焼き、さつま揚げの煮物、キャベツのサラダ 331kcal	11 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 大越看護師の 健康講座 マスク頭痛・口腔ケア 鯖の照り焼き、大根と油揚げの煮物、チンゲン菜のしらす和え 282kcal	12 ローズ ★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 煮込みハンバーグ、春雨の鶏そぼろ炒め、菜の花の白和え 385kcal	13 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 林寺介護士の チェアヨガ 自律神経を整えるリラックス法 豚肉のうま煮、筑前煮、ほうれん草の胡麻和え 374kcal	14 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 林寺介護士の チェアヨガ 自律神経を整えるリラックス法 とんかつ、ひじき煮、白菜の柚子和え 344kcal	15 ローズ ★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 岡晴夫 魚(アジ)のマリネ風、信田巻き、人参サラダ 291kcal	
16	17 菖蒲の湯 ★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 フラワーアレンジメント 白身魚フライ、チンジャオロース、春雨のサラダ 369kcal	18 菖蒲の湯 ★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 フラワーアレンジメント 牛肉の芋煮、れんこん饅頭、アスパラピーナッツ和え 244kcal	19 菖蒲の湯 ★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 ボクシング・トランポリン 鮭の西京味噌焼き、がんもの煮付け、菜の花の和え物 247kcal	20 菖蒲の湯 ★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 ボクシング・トランポリン ごちそうキャベツメンチカツ、ジャーマンポテト、スパゲッティーサラダ 379kcal	21 菖蒲の湯 ★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 岡晴夫 カレーライス、漬物(福神漬)、コールドソーダ、缶果物(みかん缶) 368kcal	22 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 山崎介護士の 日本史講座 豊臣秀吉 焼き肉炒め、焼き餃子、春雨の彩りサラダ 267kcal	
23	24 ローズ ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 山崎介護士の 日本史講座 豊臣秀吉 オムレツ、豚肉とごぼうのうま煮、ほうれん草の柚香和え 295kcal	25 ローズ ★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 青森 サーモンフライ、ひじき煮、人参の白和え風 312kcal	26 ローズ ★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 避難訓練 鮭のきのこ野菜あん、高野豆腐の煮物、もずくとオクラの和え物 231kcal	27 ローズ ★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 カップ蒸しパン 野菜塩ラーメン、たれ付肉団子、フルーツ缶 383kcal	28 ローズ ★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 カップ蒸しパン 鯖の生姜煮、菜の花の胡麻和え、茶碗蒸し 317kcal	29 ローズ ★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 青森 カレーライス(ミンチ)、漬物(福神漬)、温野菜サラダ 343kcal	
30	31 菖蒲の湯 ★体操・機能訓練 ☑ティータイム ♪カラオケ 平田介護士の 季節の文香 ローズ お好み焼き、南瓜の煮付け、菜の花とカニカマのお浸し 394kcal	5月のお風呂 菖蒲の湯 菖蒲は多くの精油成分を含んでおり、血行を促進させる作用があります。菖蒲の香りは気持ちをリラックスさせてくれます。 5月のアロマミスト ローズ ローズには鎮静作用があり、香は気持ちを落ち着かせリラックスさせます。感性を刺激し、気分を高揚させ、幸福感をもたらします。 編集部コラム 5月9日はアイスクリームの日です。歴史は意外にも古く、1964年に東京アイスクリーム協会がはじめたイベントがきっかけなのとか。冷菓の季節には少し早い気もしますが、暦の上ではたしかに夏。気温の変化にむけて、体調管理には気を付けていきたいですね。					

※第2、4、6週は季節のお風呂「菖蒲の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズ」をお楽しみください。【理美容】は理容師来所の日

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>

