

Happy Birthday

6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.T 様



I.K 様



Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ 季節のクッキング

きゅうりやレタス、ツナなどを使いサラダクレープをつくりました。きゅうりはむくみ改善をしてくれ血をサラサラにしてくれる成分が豊富です。皆様「美味しいね」と笑顔で周りの方のお話しされていました。



■ チェアヨガ

今回で3回目となるチェアヨガ、少しずつ皆様もなれてこれポーズもしっかりと真似しながら取り組まれました!!!



■ 季節のクラフト

今月は風鈴のタペストリー型のシート貼り絵でした。細かな作業でピンセットをつかいながら1から25までの番号に順番でシートを貼りながら完成させました。金魚の絵で夏らしい風鈴になりました。



令和3年7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)
	記号の見方 ★ 体操・機能訓練 ☕ ティータイム 🎵 カラオケ 📄 理容師来所の日	昼食メニューについて 19日よりメニューが切り替わります。18日以前は表記に加えご飯、スープがつき、カロリー表示にご飯を含みません。19日以降は表記に加えスープがつき、カロリー表示にご飯を含みます。	7月の行事ピックアップ! 7/3(土)・5(月) 季節の講座 7月は七夕★今年も短冊にお願い事を書きながら、笹に飾り付けをしましょう!!	1 ジュニパー ★☕🎵 平田介護士の 季節の唱歌 夏の唱歌 サバの南部焼き、蓮根そぼろ、オクラの和え物 322kcal	2 ジュニパー ★☕🎵 平田介護士の 季節の唱歌 夏の唱歌 牛肉コロッケ、炒り豆腐、ブロッコリーサラダ 390kcal	3 ジュニパー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 七夕 たらの彩り洋風あんかけ、桜しゅうまい、ひじきとレンコンサラダ 264kcal
4	5 薔薇の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 七夕 煮込みハンバーグ、ジャーマンポテト、人参サラダ 421kcal	6 薔薇の湯 ★☕🎵 平田介護士の 季節のお茶講座 コーン茶 白身魚フライ、さつま揚げの磯辺煮、ほうれん草のお浸し 226kcal	7 薔薇の湯 ★☕🎵 平田介護士の 季節のお茶講座 コーン茶 七夕★うどん、南瓜の煮付け、フルーツ缶 368kcal	8 薔薇の湯 ★☕🎵 平田介護士の 季節の文香 ジュニパー 豚肉のうま煮、卵の花煮、ブロッコリー卵サラダ 317kcal	9 薔薇の湯 ★☕🎵 大越看護師の 健康講座 不眠 鮭の照り焼き、里芋鶏そぼろ煮、菊菜のお浸し 205kcal	10 薔薇の湯 ★☕🎵 山崎介護士の 絵手紙講座 金魚・蚊取り線香 肉豆腐、とろろ、アスパラの和え物 285kcal
11	12 ジュニパー ★☕🎵 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 かに玉中華野菜あん、ハムポテト(カレー味)、ブロッコリーの辛子和え 264kcal	13 ジュニパー ★☕🎵 アロマ嶋田の 昭和歌謡曲講座 50年代前半 鯖の味噌煮、豚肉と厚揚げの煮物、柚子なます 412kcal	14 ジュニパー ★☕🎵 平田介護士の 季節の文香 ジュニパー 鶏の南蛮漬、絹寄せホタテしんじょう、五目豆甘煮 400kcal	15 ジュニパー ★☕🎵 野上介護士の チェアヨガ 自律神経 夏野菜カレー、キャベツのサラダ、漬物(福神漬)、フルーツ缶 415kcal	16 ジュニパー ★☕🎵 野上介護士の チェアヨガ 自律神経 チキンマヨ、肉詰めいなり、の煮物、ほうれん草の卵の花和え 436kcal	17 ジュニパー ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング フルーツ白玉あんみつ カレーの幽庵焼き、がんもの煮付け、南瓜サラダ 276kcal
18	19 薔薇の湯 📄★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング フルーツ白玉あんみつ かに玉風あんかけ丼、白菜とミンチの炒め物、ごぼうサラダ 594kcal	20 薔薇の湯 ★☕🎵 高島管理者の オリンピック講座 開幕式 御飯、ブリの利休焼き、四色豆腐、五目ひじき、なめこおろし和え 509kcal	21 薔薇の湯 ★☕🎵 高島管理者の オリンピック講座 開幕式 御飯、炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き、五目炒り玉子、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え 640kcal	22 薔薇の湯 🌊★☕🎵 山崎介護士の 絵手紙講座 金魚・蚊取り線香 ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 532kcal	23 薔薇の湯 🏆★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 北条政子 御飯、アジの梅煮、南京のいとこ煮、春菊のお浸し、もずく酢 479kcal	24 薔薇の湯 ★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 北条政子 御飯、グリルチキン、卵の花、茄子とオクラのおかか和え、長芋の梅肉かけ 637kcal
25	26 ジュニパー ★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 福井県 御飯、牛肉とほうれん草の炒め物、ごま南京煮、いんげん竹輪の和え物、みかん缶 539kcal	27 ジュニパー ★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 福井県 御飯、タチウオのバター醤油風味焼き、大豆五目煮、春菊のおかか和え、柚子大根 530kcal	28 ジュニパー ★☕🎵 林寺介護士の スクラッチアート 花火 うなぎ入り散らし寿司、ひじき煮、アロエフルーツミックス 446kcal	29 ジュニパー ★☕🎵 林寺介護士の 季節のクラフト 昼コースター 御飯、ポークチャップ、南京煮、ブロッコリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え 523kcal	30 ジュニパー ★☕🎵 林寺介護士の 季節のクラフト 昼コースター 高菜ご飯、アジの南蛮漬、さつま芋と昆布の煮物、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ 559kcal	31 ジュニパー ★☕🎵 林寺介護士の 季節のクラフト 昼コースター 豚丼、いんげんの甘辛煮、カリフラワーのマリネ 517kcal

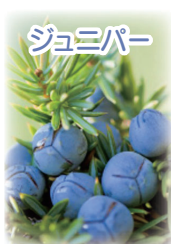
※第2、4週は季節のお風呂「薔薇の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ジュニパー」をお楽しみください。

7月のお風呂



バラにはお肌の収れん効果があります。バラのお風呂で贅沢なリラックスタイムをお楽しみください。

7月のアロマミスト



冷えと湿気を取り除き、冷えて悪化する腰痛や関節炎、膀胱炎、リウマチ痛などに効果的です。

編集部コラム

今年の7月カレンダーが例年と少し違っていることに、皆様もうお気づきでしょうか? そう、実はオリンピック開催日にあわせて国民の休日が移動しているのです。7月19日ははずだった海の日、7月22日は7月23日へ、10月11日ははずだったスポーツの日、7月23日は7月24日へ、それぞれ移動しています。コロナの影響で、当初の予定どおりとはいかなくなってしまったのが残念ですね。



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>

