

Oak Club Report

Happy Birthday

10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。



E.N様



M.K様



T.K様



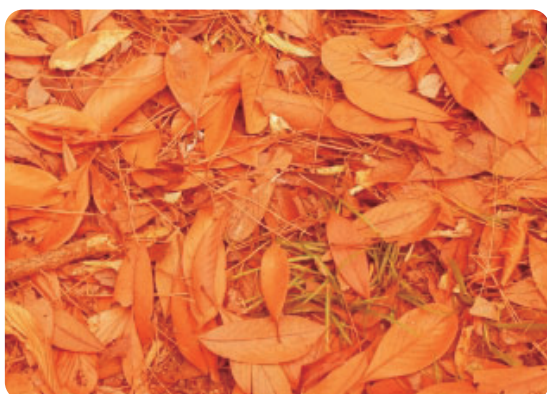
T.K様



N.S様



E.M様



Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ 鉄道の日イベント

去年も大好評でした、お取り寄せ駅弁！今年も
多くの方が参加されました。一番人気の駅弁は
今が旬の松茸の入ったお弁当♡ 紅葉の映像も
流しながらのお弁当で、少しでも旅行来た気分
になっていただけたのではないのでしょうか？



■ ハロウィンパーティー

毎年恒例のハロウィンパーティーを開催しました。スタッフの仮装を楽しみ
ながらハロウィン仕様のおやつを召し
上がっていただきました！



■ スクラッチアート

10月なのでハロウィンを題材にスクラッチアート
をして頂きました。真っ黒な紙を削ると下から
七色の色が出てきます。
綺麗ね！と同席の皆様と見せ合いながら取り組
まれていました。






令和3年11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 オレンジスイート ★🍷🎵 林寺介護士の 大人の写字講座 正岡子規 赤飯、サーモンフライ、和風スパゲティ、春菊の胡麻和え、杏仁豆腐 682kcal	2 オレンジスイート ★🍷🎵 林寺介護士の 大人の写字講座 正岡子規 胡麻豆腐うどん、さつま芋のバター風味炒め、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え 503kcal	3 オレンジスイート ★🍷🎵 文化の日 林寺美術部の 絵手紙講座 柿・イチヨウ 御飯、サバのみりん漬け、南瓜煮、小松菜の土佐和え、大根さくら漬け 540kcal	4 オレンジスイート ★🍷🎵 林寺美術部の 絵手紙講座 柿・イチヨウ 御飯、鶏のおろし煮、マカロニトマトソテー、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物 608kcal	5 オレンジスイート ★🍷🎵 林寺介護士の セルフケア講座 ハンドマッサージ 散らし寿司、里芋の田舎煮、南瓜サラダ 626kcal	6 オレンジスイート ★🍷🎵 林寺介護士の セルフケア講座 ハンドマッサージ 御飯、牛肉の甘酢炒め、さつま芋と昆布の煮物、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え 681kcal
7	8 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 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 かに玉風あんかけ丼、さつま芋とレーズンの煮物、ごぼうサラダ 635kcal	9 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 大越看護師の 健康講座 免疫力を高める 御飯、ブリの利休焼き、四色豆腐、五目ひじき、さつま芋のサラダ 568kcal	10 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 杜仲茶 高菜御飯、鶏肉のねぎ塩だれ、五目炒り玉子、露と油揚げの煮物、菜の花の白和え 589kcal	11 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 杜仲茶 ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬け、黄桃缶 525kcal	12 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 林寺介護士の 季節の文香 オレンジスイート 御飯、オムレツ(デミソース)、南瓜のいとこ煮、春菊のお浸し、きゅうり漬 477kcal	13 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 林寺介護士の 季節の文香 オレンジスイート 御飯、鶏肉の炭火焼き風、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、長芋の梅肉かけ 644kcal
14	15 オレンジスイート 📖★🍷🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング かぼちゃ餅 御飯、厚揚げと牛ミンチの甘辛煮、ごま南瓜煮、チンゲン菜のしらす和え、みかん缶 567kcal	16 オレンジスイート ★🍷🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング かぼちゃ餅 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 532kcal	17 オレンジスイート ★🍷🎵 高島管理者の 防災講座 火事から身を守る 御飯、鮭とカブのシチュー、キャベツとツナの炒め物、ほうれん草のピーナッツ和え、アロエフルーツミックス 475kcal	18 オレンジスイート ★🍷🎵 林寺介護士の 季節のクラフト クリスマス ポーセラーツ 御飯、ポークチャップ、おでん風煮、ブロックリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え 592kcal	19 オレンジスイート ★🍷🎵 林寺介護士の 季節のクラフト クリスマス ポーセラーツ 御飯、アジの煮つけ、キャベツとウインナーのソテー、春菊のナムル、いんげんのドレッシング和え 546kcal	20 オレンジスイート ★🍷🎵 大越看護師の 健康講座 免疫力を高める 豚丼、いんげんの甘辛煮、カリフラワーのマリネ 588kcal
21	22 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 フランク永井 肉入りたぬきそば、厚焼き玉子、彩シーザー風サラダ 558kcal	23 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 勤労感謝の日 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 フランク永井 御飯、水餃子鍋、貝と根菜の五目煮、大根の柚子香漬 497kcal	24 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 山崎介護士の ことわざ講座 初心忘るべからず 御飯、メバルの煮つけ、筑前煮、オクラの胡麻和え、キャベツの甘酢和え 447kcal	25 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 山崎介護士の ことわざ講座 初心忘るべからず 御飯、チキン南蛮タルタルソース、桜えびしんじょの炊き合わせ、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬 628kcal	26 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 川口介護士の 都道府県講座 奈良県 ビーフカレー、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ、つぼ漬 652kcal	27 りんご生姜の湯 ★🍷🎵 川口介護士の 都道府県講座 奈良県 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、ひじきと大豆の煮物、ブロックリーサラダ 562kcal
28	29 オレンジスイート ★🍷🎵 山崎介護士の 日本史講座 坂本龍馬 御飯、鶏の唐揚げ、さつま芋の彩り煮、三色ピーマンとジャコの当座煮、わかめの青ドレサラダ 685kcal	30 オレンジスイート ★🍷🎵 山崎介護士の 日本史講座 坂本龍馬 焼きそば、南瓜シューマイ、抹茶ババロア 541kcal	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		11月の行事ピックアップ! 11/19(金) 季節のクラフト 講師の先生をお迎えし クリスマスポーセラーツを 制作します。お楽しみに♡	
31						

※第2、4週は季節のお風呂「りんご生姜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「オレンジスイート」をお楽しみください。※メニューには全てスープがつきます。

<p>11月のお風呂</p> <p>りんご生姜の湯 リンゴにはリンゴ酸やカプロン酸などの成分があり、新陳代謝を促進させます。生姜は血行促進や鎮静効果もあります。</p> 	<p>11月のアロマミスト</p> <p>オレンジスイート リラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態から解放され、気分を前向きにする効果が期待できます。</p> 	<p>編集部コラム</p> <p>すっかり冬の寒さですね。例年通りならインフルエンザにかかる人が増えだす時期ですが、うち2種が絶滅したかもしれない、という話をご存じでしょうか。この2種は全世界で1年以上検出されておらず、コロナ対策によって感染が抑えられた為ではないかと言われています。災い転じて福となす、の一例かもしれませんね。とはいえ、インフルエンザは種類が多く、他の種はいまだ健在です。引き続き健康に気を付けたいものです。</p> 
---	--	--