

Happy Birthday

11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。



K.H 様



N.K 様



M.M 様



K.T 様

Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ 大人の写字講座

皆様からリクエストが多かったので今回は久しぶりに写字をしました。正岡子規の俳句を筆ペンで書いていただきました。久しぶりに筆を持ったと嬉しそうにお話される方もいらっしゃいました。



■ 季節のクラフト

クラフトの先生をお迎えし「クリスマスポーセラーツ」を制作しました。真っ白なお皿にクリスマス仕様のシールを貼りながら「かわいい〜♡」「素敵やわ〜♪」とお話され、周りの方と見せ合っていました!出来上がりは来月です。楽しみにしてくださいね。



■ 季節のクッキング

今月は今が旬のカボチャを使って「かぼちゃ餅」をつくりました。ご飯と片栗粉カボチャを混ぜて焼きました。甘くて香ばし匂いで「美味しい」と皆様完食されていました。



令和3年12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)
	12月の行事ピックアップ! 12/24(金)、25(土) クリスマスパーティー クリスマスソングを 歌いながらビンゴゲームを します。お楽しみにしてい てくださいね♪		1 フランキンセンス 大越看護師の 健康講座 高血圧 赤飯、豚肉の柳川風、里 芋の田舎煮、オクラのお かか和え、アセロラジュ レ 547kcal	2 フランキンセンス 林寺介護士の スクラッチアート クリスマス かき揚げうどん、金平ご ぼう、黒豆 513kcal	3 フランキンセンス 林寺介護士の 絵手紙講座 2022 年年賀状 御飯、サワラのバター醬 油風味焼き、ふっくら高 野の合せ煮、春菊のお浸 し、黄桃缶 547kcal	4 フランキンセンス 林寺介護士の 絵手紙講座 2022 年年賀状 御飯、鶏肉の山賊焼き、 ビーフン炒め、茄子のお ろし煮、白菜のレモン酢 和え 688kcal
5	6 みかんの湯 林寺介護士の 季節のお茶講座 ゆず茶 御飯、タラの照り焼き、 白菜とミンチの炒め物、 筍と路の炊き合わせ、フ ルーツミックス 492kcal	7 みかんの湯 林寺介護士の 季節のお茶講座 ゆず茶 スパイシーチキンカ レー、カリフラワーのマ リネ、ほうれん草のビー ナッツ和え 588kcal	8 みかんの湯 林寺介護士の 季節の文香 フランキンセンス 御飯、カレイの唐揚げ (しょうゆ味)、たけのこ 焼売、チンゲン菜のしら す和え、オニオンサラダ 580kcal	9 みかんの湯 林寺介護士の 季節の文香 フランキンセンス 御飯、ブルコゴ風、南瓜 コロッケ、春菊の胡麻和 え、みかん缶 645kcal	10 みかんの湯 林寺介護士の 12月雑学講座 大晦日クイズ 御飯、アカウオの煮つけ、 がんもの含め煮、小松菜 のピーナッツ和え、ビー ンスサラダ 521kcal	11 みかんの湯 大越看護師の 健康講座 高血圧 御飯、鶏肉のクリーム煮、 ジャーのコンソメ煮、 ブロッコリーのおかか和 え、杏仁豆腐 535kcal
12	13 フランキンセンス 山崎介護士の ことわざ講座 馬の耳に念仏 ハヤシライス、れんこん の金平、紫芋酢ジュレ黒 豆入り 605kcal	14 フランキンセンス 山崎介護士の ことわざ講座 馬の耳に念仏 御飯、アジの塩焼き、桜 えびしんじょの炊き合わ せ、いんげんの胡麻和え、 ごぼうサラダ 503kcal	15 フランキンセンス 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 美空ひばり 御飯、鶏ハラのボン酢 煮、マカロニトマトソ テー、小松菜のおかか和 え、うぐいす豆 605kcal	16 フランキンセンス 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 美空ひばり 牛丼、茄子とオクラの辛 子和え、鶏肉のみぞれ和 え 561kcal	17 フランキンセンス 料理好きスタッフの 季節のクッキング ヨーグルトクリームトライフル 高菜御飯、ミックスフライ、 ヘルシーチンジャオ、 菜の花の胡麻よごし、 キャベツのフレンチ風サ ラダ 680kcal	18 フランキンセンス 料理好きスタッフの 季節のクッキング ヨーグルトクリームトライフル 御飯、サバの照焼き、豆 腐の柚子あんかけ、チン ゲン菜の辛子と和え、なめ こおろし和え 537kcal
19	20 みかんの湯 川口介護士の 都道府県講座 広島県 御飯、オムレツ(ミート ソース)、さつまいもの彩 り煮、二色和え、大根と カニカマの酢の物 519kcal	21 みかんの湯 川口介護士の 都道府県講座 広島県 御飯、海鮮八宝菜、じゃ が芋コロッケ、オクラの おかか和え、アセロラ ジュレ 643kcal	22 みかんの湯 山崎介護士の 日本史講座 西郷隆盛 焼うどん(しょうゆ味)、 ごま南瓜煮、冬瓜の冷や し鉢、昆布豆 376kcal	23 みかんの湯 山崎介護士の 日本史講座 西郷隆盛 御飯、サワラのレモン蒸 し、枝豆豆腐の炊き合わ せ、あさりのしぐれ煮、 キャベツとカニカマのサ ラダ 508kcal	24 みかんの湯 クリスマス パーティ 散らし寿司、大根の鶏そ ぼろあんかけ、三色豆 610kcal	25 みかんの湯 クリスマス パーティ 御飯、照り焼きチキン、 ビーフン炒め、小松菜の 錦和え、クラムチャウ ダー 677kcal
26	27 フランキンセンス 林寺介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 御飯、厚揚げと牛ミンチ の甘辛煮、マカロニソ テー、ほうれん草のごま だし和え、杏仁豆腐 706kcal	28 フランキンセンス 林寺介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント シーフードカレー、いん げんの胡麻和え、カリフ ラワーのマリネ 550kcal	29 フランキンセンス 林寺介護士の 12月雑学講座 大晦日クイズ 御飯、サバのみりん付け、 さつまいものバター風味炒 め、小松菜の土佐和え、 大根さくろ漬け 610kcal	30 (木) 年末休業日 	31 (金) 年末休業日 	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

※第2、4週は季節のお風呂「みかんの湯」。第1、3、5週はアロマミスト「フランキンセンス」をお楽しみください。 ※メニューには全てスープが付きま

12月のお風呂



みかんには血
行促進作用が
あり、果皮はク
エン酸やビタミ
ンCも含んでい
るので、美肌効
果も期待できま
す。

12月のアロマミスト



まるで森の中
を散策してい
るような心地
よさ、クリア
でシャープな
香りとともに
気分が浄化さ
れます。

編集部コラム

季節の七草、といえば春が秋の印象が強いです、
実は冬の七草もあるということをご存じでしょうか。
成立は比較的新しく、所説あるそうなのですが、一
説には南瓜(なんきん)、蓮根、人参、銀杏、金柑、
寒天、うどん(うんどん)の7種とされています。冬
至の日に「ん」のつく食べ物を食べるとよい、とい
う言い習わしに因んだ7種なのだから。植物ではな
いものも混じっているのはご愛敬ですね。



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>

