

Happy Birthday

12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。



S.Y 様



H.M 様



H.M 様



M.H 様

Activity

林寺のアクティビティ紹介

■ クリスマスパティー

皆様でクリスマスソングを聞きながらビンゴゲームを開催しました。クリスマスケーキやプレゼントに喜ばれていました♡



■ 絵手紙講座

12月にちなんだ雪だるまとサンタクロースの絵手紙を書いていただきました。「可愛いね!」「うまく書けてるわ!」とお話をされながら取り組まれていました。



■ 季節のお茶講座

今月のお茶は「ゆず茶」です。ゆず茶は韓国の伝統茶で風邪予防・デトックス効果・疲労回復など様々な効果があります。白湯にジャムのようなゆず茶を混ぜてもらい飲んで頂きました!



令和4年1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月の行事ピックアップ! 1月4日(火) 新春特別行事 皆様と鏡開き、 大阪締めをしながら 2022年をスタートします。 スタッフの挨拶も楽しみに...♪		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			1 年始休業日 
2	3 年始休業日 	4 梅の湯 ★ ☕ 🎵 鏡開き 御飯、お節盛り 595kcal	5 梅の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 ゆず・羽根 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 575kcal	6 梅の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 ゆず・羽根 ポークカレー、オクラの おかか和え、福神漬、黄 桃缶 525kcal	7 梅の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 七草粥 七草粥、アジの梅煮、南 瓜のいとこ煮、春菊のお 浸し、もずく酢 477kcal	8 梅の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 七草粥 御飯、鶏肉の炭火焼き風、 卵の花、茄子とオクラの 辛子和え、ごぼうとベー コンのソテー 588kcal
9	10 ゆず ★ ☕ 🎵 平田介護士の 季節の歌講座 冬の唱歌 御飯、豚肉と舞茸の生姜 炒め煮、ごま南瓜煮、チ ンゲン菜のしらす和え、 みかん缶 539kcal	11 ゆず ★ ☕ 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 仏の顔も三度まで 御飯、アジの味噌煮、大 豆五目煮、ほうれん草の わさび和え、柚子大根 451kcal	12 ゆず ★ ☕ 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 仏の顔も三度まで 御飯、チキンカツ、キャ ベツとツナの炒め物、春 菊のおかか和え、杏仁豆腐 562kcal	13 ゆず ★ ☕ 🎵 平田介護士の 季節の歌講座 冬の唱歌 御飯、ポークチャップ、 南瓜煮、ブロッコリーと ハムのソテー、白菜の柚 子香和え 577kcal	14 ゆず ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 プール茶 御飯、タチウオのバター 醤油風味焼き、さつま芋 と昆布の煮物、ひじきと 牛蒡の金平、彩りシー ザー風サラダ 599kcal	15 ゆず ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 プール茶 きつねうどん (関西風)、 茄子のしんじょ、カリフ ラワーのマリネ 411kcal
16	17 梅の湯 📺 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の文香 ゆず 御飯、鶏のさっぱり煮、 変わりだし巻き玉子、ほう れん草のお浸し、大根 とハムの中中華サラダ 598kcal	18 梅の湯 ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 白玉ぜんざい 御飯、水餃子鍋、貝と根 菜の五目煮、大根と柚香 漬け 499kcal	19 梅の湯 ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 白玉ぜんざい 御飯、サバの塩焼き、え び団子と野菜のコンソメ 煮、オクラの胡麻和え、 蓮根のカレー炒め 496kcal	20 梅の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の文香 ゆず 御飯、チキン南蛮タルタ ルソース、里芋のごま味 噌煮、小松菜とじゃこの 和え物、胡瓜のピリ辛漬 け 640kcal	21 梅の湯 ★ ☕ 🎵 川口介護士の 都道府県講座 北海道 ビーフカレー、菜の花の くるみ和え、南瓜サラダ、 つぼ漬け 610kcal	22 梅の湯 ★ ☕ 🎵 川口介護士の 都道府県講座 北海道 御飯、鶏の照り焼き、桜 えびしんじょの炊き合わせ 、ひじきと大豆の煮物、 コーンとツナのサラダ 587kcal
23	24 ゆず ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 健康講座 冷えに効くツボ 肉そば、豆腐の柚子あん かけ、三色ピーマンと ジャコの当座煮、紫芋酢 ジュレ黒酢入り 512kcal	25 ゆず ★ ☕ 🎵 山崎介護士の 日本史講座 伊藤博文 御飯、ホッケの幽庵焼き、 南瓜シューマイ、白菜と 竹輪の和え物、ほうれん 草のソテー 558kcal	26 ゆず ★ ☕ 🎵 山崎介護士の 日本史講座 伊藤博文 散らし寿司、さつま芋の レモン煮、いんげんのド レッシング和え 614kcal	27 ゆず ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節のクラフト かんたんタイリングプレスレ ット 御飯、サワラのバター醬 油風味焼き、スパゲティ ナポリタン、菜の花の胡 麻よごし、黒豆 570kcal	28 ゆず ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節のクラフト かんたんタイリングプレスレ ット 御飯、肉じゃがコロッケ、 ふくら高野の合せ煮、 春菊のお浸し、黄桃缶 607kcal	29 ゆず ★ ☕ 🎵 野村看護士の 健康講座 冷えに効くツボ 御飯、鶏肉の山賊焼き、 ピーファン炒め、茄子のお ろし煮、白菜のレモン酢 和え 688kcal
30	31 梅の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 日本史講座 伊藤博文 御飯、タラの照り焼き、 白菜とミンチの炒め物、 筍と落の炊き合わせ、フ ルーツミックス 437kcal	1月のお風呂  「松」「竹」と並んで 吉祥の象徴と される梅の香り 入浴剤です。肌 のきめを整え、リ フレッシュ効果が あると言われて います。 1月のアロマミスト  ゆずは血行促進 作用があり、疲 労回復にも効果 的で、免疫活性 や自律神経のバ ランスを整えたり もしてくれます。 編集部コラム 初夢は見られましたか? 1富士2鷹3茄子が良 いといふものの、夢は起床時には内容を忘 れてしまうことも多いもの。実は吉夢かどうか の判断は夢を見た後の寝起きの気分の良し悪 しだとのことですので、まずは 気持ちよくおきられるよう、たっ ぷり寝るのが大事かもしれませ んね。				

※第2、4、6週は季節のお風呂「梅の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ゆず」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。

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>

