

Oak Club Report

Happy Birthday

1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。



A.T 様



A.T 様



I.M 様



O.M 様



O.H 様



O.M 様



S.K 様



T.R 様



H.S 様



M.M 様



M.Y 様



M.F 様



M.H 様



M.K 様



Y.K 様



Y.K 様

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

2022 年新春特別行事

2022年新春特別行事は鏡開きでスタートしました! 代表の利用様とスタッフで元気いっぱい「せーの! よいっしょ!!」と声を合わせて行いました。甘酒で乾杯をしながら毎年恒例の大阪締めで今年1年の皆様のご健康とご多幸をお祈りしました。



絵手紙講座

今月は羽根と柚子を題材に描いていただきました。塗り絵が趣味な方も多くマイ色鉛筆を持参され書かれている利用者様もいらっしゃいました!



季節のクッキング

「白玉を入れた関西風お雑煮」をつくりました。白玉粉とお豆腐を混ぜモチモチの白玉を作りあったかいお出汁に入れお麩と三つ葉をトッピングしました。身体があったまり美味しいと大好評でした!



令和4年2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	1 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 節分 赤飯、鶏の揚げ煮、大豆 五目煮、大根の友禅和え、 ライチジュレ 640kcal	2 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 節分 肉入りたぬきそば、さつ ま芋のきんぴら、牛蒡の 辛子マヨ和え 524kcal	3 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節のクラフト かんたんクイリングプレスレ ット 御飯、イワシハンバーグ、 大豆とジャコの煮物、春 菊の胡麻和え、杏仁豆腐 529kcal	4 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節のクラフト かんたんクイリングプレスレ ット 御飯、アカウオの香味 ソース、がんもの含め煮、 小松菜のピーナッツ和 え、ピーンズサラダ 553kcal	5 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 蟹・こたつ 御飯、鶏肉のクリーム煮、 ジャガ芋のコンソメ煮、 ブロッコリーのおかか 和え、みかん缶 556kcal
6	7 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 川口介護士の 都道府県講座 静岡県 シーフードカレー、れん こんの金平、抹茶パバロ ア 495kcal	8 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 川口介護士の 都道府県講座 静岡県 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、 刻みたくあん 453kcal	9 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の文香 ティーツリー 御飯、豚ハラミのボン酢 煮、五目炒り玉子、小松 菜のおかか和え、うぐい す豆 616kcal	10 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の文香 ティーツリー 牛丼、茄子とオクラの辛 子和え、鶏肉のみぞれ 和え 568kcal	11 蓬の湯 建国記念 の日 ☆ ☕ 🎵 平田介護士の 昭和歌謡講座 坂本九 御飯、牛肉と筍のオイス ターソース炒め、南瓜コ ロッケ、いんげんのピー ナッツ和え、キャベツのフ レンチ風サラダ 683kcal	12 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 平田介護士の 昭和歌謡講座 坂本九 御飯、サバの照り焼き、 豆腐の柚子あんかけ、チ ンゲン菜の辛子和え、な めこおろし和え 587kcal
13	14 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 バレンタインデー 御飯、オムレツ（ミート ソース）、さつま芋の彩 り煮、二色和え、大根と カニカマの酢の物 508kcal	15 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 バレンタインデー 御飯、アジの揚げ浸し、 ねぎ入りだし巻き玉子、 オクラのおかか和え、ア セロラジュレ 586kcal	16 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 黒豆茶 御飯、豚肉の柳川風、え び団子と野菜のコンソメ 煮、冬瓜の冷やし鉢、ほ うれん草の白和え 553kcal	17 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 黒豆茶 カレーうどん、ジャーマ ンポテト、アロエフルーツ ツミックス 415kcal	18 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 時は金なり サケ散らし寿司、大根の 鶏そぼろあんかけ、三色 豆 649kcal	19 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 時は金なり 御飯、サバの西京焼き き、ふくら高野の合せ 煮、鶏と菜の花の和え物、 人参とわかめのごま酢 和え 507kcal
20	21 蓬の湯 📖 ☆ ☕ 🎵 山崎介護士の 日本史講座 岩崎弥太郎 御飯、鮭のバター醤油風 味焼き、マカロニソテー、 ほうれん草のごまだし和 え、杏仁豆腐 627kcal	22 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 山崎介護士の 日本史講座 岩崎弥太郎 ハヤシライス、大根葉と ジャコの炒り煮、カリフ ラワーのマリネ 577kcal	23 蓬の湯 天皇 誕生日 ☆ ☕ 🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 蟹・こたつ 御飯、サバのみりん漬、 さつま芋のバター風味炒 め、小松菜の土佐和え、 大根さくら漬 610kcal	24 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング ロールサンド 御飯、鶏のおろし煮、桜 えびしんじょの炊き合わ せ、揚げ茄子と人参の煮 物、わかめとしらすの酢 の物 594kcal	25 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング ロールサンド 御飯、照焼豆腐ハンバ ーグ、里芋の田舎煮、小松 菜のおかか和え、ツナマ カロニサラダ 605kcal	26 蓬の湯 ☆ ☕ 🎵 平田介護士の ファッション講座 懐かしの1950年代 焼うどん、じゃが芋コ ロッケ、チンゲン菜の中 華煮、三色ピーマンのマ リネ 548kcal
27	28 ティーツリー ☆ ☕ 🎵 平田介護士の ファッション講座 懐かしの1950年代 かに玉風あんかけ丼、南 瓜コロッケ、ごぼうサラ ダ、中華スープ 759kcal	2月の行事ピックアップ! <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>日本史講座 今月の日本史講座は 三菱の創業者であり 坂本龍馬の幼馴染でもある 「岩崎弥太郎」をご紹介します。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%;"> <p>節分 一緒に豆まきを しながら邪気を払い、 無病息災を願って いきましょう!!</p> </div> </div> 				

※第2、4週は季節のお風呂「蓬の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ティーツリー」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。

2月のお風呂

2月のアロマミスト

編集部コラム



蓬の湯
 蓬(よもぎ)は血行を促進させ、肩こりや腰痛などをやわらげる働きがあります。香りはストレス解消や安眠にもよいといわれています。



ティーツリー
 数ある精油の中でもラベンダーと並んで世界的に使われているティーツリー。細菌、真菌、ウイルスの3つに対して有用という珍しい精油です。

2月はバレンタインですね。各メーカーがこぞって凝ったチョコレートを発表する季節です。一般的に太るイメージのあるチョコレートですが、一方で様々な健康効果のある食品としても知られています。主な効果としては、動脈硬化予防や脳の活性化、便秘の改善など。どれもうれしい効果です。とはいえ、どんな食品も食べ過ぎは厳禁。節度を守っておいしくいただきたいですね。



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>

