

Happy Birthday

2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.S 様



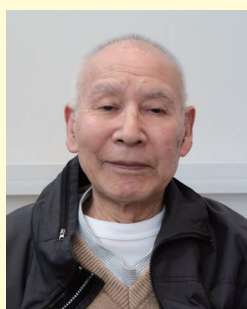
O.T 様



K.K 様



K.T 様



K.T 様



M.S 様



W.S 様

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ 季節のクッキング

今回は今が旬のイチゴを使ってフルーツサンドをつくりました。サンドイッチ用のパンに、生クリームとマスカルポーネを混ぜたクリームとフルーツでイチゴとバナナを挟みました。マスカルポーネが入り甘くなりすぎず美味しいと好評でした!



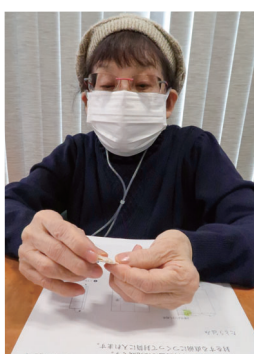
■ 季節のクラフト

2週にわたりプレスレットをつくりました。和紙を丸めボンドでとめ、ゴムを通してプレスレットにして頂きました。お洒落で素敵だと皆様喜ばれて腕につけていました。



■ 季節の文香

ティーツリーの匂い袋を作りました。ティーツリーは抗菌効果がありインフルエンザ予防や花粉など様々なことに効果的です。今の季節にはぴったりでした。



令和4年3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 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 お雛様・菜の花 赤飯、ブリの利休焼き、 筑前煮、五目ひじき、抹茶 ババロア 568kcal	2 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 ひな祭り 胡麻豆腐うどん、切り干し 大根の炒り煮、ブロッコリー サラダ 479kcal	3 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 ひな祭り ひな散らし寿司、オクラ のおかか和え、茄子のし ぎ焼き、黄桃缶 536kcal	4 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の ファッション講座 懐かしの 1960 年代 御飯、アカウオのおろし 煮、南瓜のいとこ煮、春 菊のお浸し、もずく酢 460kcal	5 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の ファッション講座 懐かしの 1960 年代 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 643kcal
6	7 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 ほうじ茶ラテ 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 571kcal	8 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 ほうじ茶ラテ 御飯、サーモンフライ、 大豆五目煮、春菊のおか か和え、柚子大根 586kcal	9 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 大人の写字講座 与謝蕪村 御飯、クリームシチュー、 キャベツと焼豚のソ テー、ほうれん草のわさ び和え、アロエフルーツ ミックス 538kcal	10 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 大人の写字講座 与謝蕪村 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、白菜の袖 子香和え 577kcal	11 桃の湯 ★☕🎵 山崎介護士の ことわざ講座 人の振り見て我が振り直せ 御飯、タチウオのバター 醤油焼き、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 615kcal	12 桃の湯 ★☕🎵 山崎介護士の ことわざ講座 人の振り見て我が振り直せ 豚丼、いんげんの甘辛煮、 キャベツのレモン酢和え 547kcal
13	14 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 ホワイトデー 御飯、鶏のさっぱり煮、 厚焼き玉子、ほうれん草 のお浸し、大根とハムの 中華ドレサラダ 565kcal	15 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 ホワイトデー 焼きそば、南瓜コロッケ、 菜の花の辛子和え、三色 豆 634kcal	16 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 お雛様・菜の花 御飯、タラの照り焼き、 筑前煮、オクラの胡麻和 え、キャベツの甘酢和え 444kcal	17 ローズマリー ★☕🎵 工芸好きスタッフの 季節のクラフト フラワーアレンジメント 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 654kcal	18 ローズマリー ★☕🎵 工芸好きスタッフの 季節のクラフト フラワーアレンジメント ビーフカレー、菜の花の くるみ和え、南瓜サラダ 662kcal	19 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 豆知識講座 春野菜 御飯、鶏の照焼き、里芋 のごま味噌煮、ひじきと 大豆の煮物、コーンとツ ナのサラダ 576kcal
20	21 桃の湯 春分の日 ★☕🎵 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 テレサテン 尾道ラーメン風、三色 ピーマンとジャコの当座 煮、抹茶ババロア 418kcal	22 桃の湯 ★☕🎵 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 テレサテン 御飯、アジの南蛮漬、 南瓜シューマイ、白菜と 竹輪の和え物、チンゲン 菜のバター醤油ソテー 590kcal	23 桃の湯 ★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 福井県 御飯、グリルチキン、里 芋の田舎煮、キャベツと 鶏肉の胡麻ドレサラダ、 アセロラジュレ 615kcal	24 桃の湯 ★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 福井県 御飯、白糸タラの豆乳煮、 スパゲティナポリタン、 菜の花の胡麻よごし、黒 豆 543kcal	25 桃の湯 ★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 渋沢栄一 御飯、肉じゃがコロッケ、 ふくら高野の合わせ 煮、春菊のお浸し、黄桃 缶 606kcal	26 桃の湯 ★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 渋沢栄一 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
27	28 ローズマリー ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング ほうれん草のチヂミ 鶏五目御飯、カレイの唐 揚げ(しょうゆ味)、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 559kcal	29 ローズマリー ★☕🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング ほうれん草のチヂミ スパイシー草のチンミ ス、カリフラワーのマ リネ、ビーンズサラダ 624kcal	30 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香 ローズマリー 御飯、オザワのレモン蒸 し、たけのこ焼売、チン ゲン菜のしらす和え、オ ニオンサラダ 552kcal	31 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香 ローズマリー 御飯、ブルゴニエ、南瓜 コロッケ、春菊の胡麻和 え、みかん缶 673kcal	3月の行事ピックアップ! 3月3日(木) 桃の節句 歌をうたいながら お祝いしましょう♪	

※第2、4週は季節のお風呂「桃の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズマリー」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。

3月のお風呂



桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり潤います。また、桃の葉には消炎にも有効な成分も含まれています。

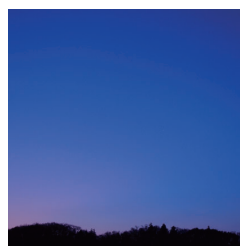
3月のアロマミスト



ローズマリーは、古くから薬用、料理、美容など様々な用途で利用されてきたハーブです。気分の落ち込みを奮い立たせて心を元気にするといわれています。

編集部コラム

春眠暁を覚えず...とは孟浩然の有名な漢詩の書き出しですが、3月は寒さも和らぎはじめ、朝方の布団が心地よい季節です。時間にして人生の約30%を占める睡眠は、心身の疲労回復や免疫力向上のための重要な時間なのだから。よりよい眠りのためには、日中はなるべく体を動かして日光にあたり、夜はテレビ画面などの強い光刺激を減らすのがよいのだそう。せつかくの春、気持ちよく眠りたいですね。



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>

