

## Happy Birthday

3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。



M.N 様



E.I 様



Y.N 様



J.F 様



K.A 様



M.I 様



E.O 様



S.S 様



I.D 様



M.N 様

## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 絵手紙講座

絵手紙を書く事は心身機能の維持・向上、認知症予防にも効果的です。絵や文字の位置を考える事、誰に送るか考える事、エピソードを思い浮かべる事は、それぞれ脳の違う部分を使うので脳の活性化にも繋がります。



### ■ 季節のクラフト

今月はフラワーアレンジをしました。季節のお花が届き、花言葉をご紹介しながら始めました!「綺麗やね」と周りの方と声をかけながら立体的にお花を生けられていました!



### ■ 季節の講座

ホワイトデー講座を開催しました。どのようにホワイトデーが広まっていったかをご紹介しながら、おやつにはクッキーやマシュマロを食べていただきました。



### ■ 大人の写字講座

与謝蕪村の春の俳句をご紹介し写字していただきました。初めは久しぶりに持つ筆ペンに戸惑っていらっしゃいましたが、「字を書くのはやっぱり良いわねー」と皆さま楽しまれていました。





# 令和4年4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)                                                                                                                         |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <b>記号の見方</b><br>★ 体操・機能訓練<br>☕ ティータイム<br>🎵 カラオケ<br>📖 理容師来所の日                                                                   | <b>4月の行事ピックアップ!</b><br><b>4月13日(水)</b><br><b>日本茶クイズ大会</b><br>お茶の専門家の角野商店様をお招きしての日本茶講座です。<br>日本茶クイズに挑戦して日本茶に詳しくなりましょう!            |                                                                                                                               |                                                                                                                                | <b>1</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>大人の写字</b><br>与謝蕪村<br>赤飯アカウオの香味ソース、さつま芋のバター風味炒め小松菜のピーナッツ和え、牛蒡の辛子マヨ和え、みそ汁 546kcal            | <b>2</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>大人の写字</b><br>与謝蕪村<br>きつねうどん (関西風)、卵の花、白花生 520kcal                               |
| <b>3</b>  | <b>4</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>絵手紙</b><br>チュリップ・つくし<br>シーフードカレー、れんこんの金平、抹茶ババロア 490kcal                           | <b>5</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>絵手紙</b><br>チュリップ・つくし<br>御飯、アジの塩焼き、桜えびしんじょの炊き合せ、いんげんの胡麻和え、ごぼうサラダ、みそ汁 507kcal         | <b>6</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>スクラッチアート</b><br>桜<br>御飯、鶏ハラのみのポン酢煮、マカロニトマトソテー、小松菜のおかか和え、うぐいす豆、コンソメスープ 543kcal    | <b>7</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>スクラッチアート</b><br>桜<br>牛丼、茄子とオクラの辛子和え、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 684kcal                          | <b>8</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>平田介護士の<br><b>季節の唱歌</b><br>4月の唱歌<br>御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、春菊のお浸し、キャベツのピリ辛漬、コンソメスープ 617kcal                   | <b>9</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>平田介護士の<br><b>季節の唱歌</b><br>4月の唱歌<br>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え、なめこおろし和え、すまし汁 571kcal         |
| <b>10</b> | <b>11</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>川口介護士の<br><b>都道府県講座</b><br>福岡県<br>春色散らし寿司、ごま南瓜煮、筍と落の炊き合せ、黄桃缶、みそ汁 532kcal                   | <b>12</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>川口介護士の<br><b>都道府県講座</b><br>福岡県<br>菜飯、サバの塩焼き、ねぎ入りだし巻き玉子、オクラのおかか和え、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ、みそ汁 601kcal | <b>13</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br><b>日本茶クイズ大会</b><br>御飯、メンチカツ、カリフラワーのクリーム煮、二色和え、鶏肉と人参のクリーム生姜和え、コンソメスープ 567kcal              | <b>14</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>季節の講座</b><br>春野菜<br>御飯、アジの煮付け、枝豆腐の炊き合せ、あさりのしぐれ煮、大根の柚子ドレサラダ、みそ汁 479kcal        | <b>15</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>平田介護士の<br><b>昭和歌謡曲</b><br>都はるみ<br>焼きナポリタン、ハムと玉ねぎの玉子とじ、チンゲン菜のツナ和え、三色豆 553kcal                           | <b>16</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>平田介護士の<br><b>昭和歌謡曲</b><br>都はるみ<br>御飯、アカウオの西京焼き、ふくら高野の合せ煮、鶏と菜の花の和え、人参とわかめのごま酢和え、すまし汁 505kcal |
| <b>17</b> | <b>18</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br><b>工芸好きスタッフの季節のクラフト</b><br>レザートレイ<br>御飯、サーモンフライ、春雨とひき肉の炒め物、ほうれん草と人参の胡麻和え、杏仁豆腐、コンソメスープ 589kcal | <b>19</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br><b>工芸好きスタッフの季節のクラフト</b><br>レザートレイ<br>ハヤシライス、大根葉とジャコウの炒り煮、カリフラワーのマリネ 632kcal                     | <b>20</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>季節の文香</b><br>ペパーミント<br>筍ご飯サバのみりん漬け、さつま芋のバター風味炒め、落と揚げの煮物、いんげんのツナマヨ和え、みそ汁 710kcal | <b>21</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>季節の文香</b><br>ペパーミント<br>さくら寿司、鶏のおろし煮、桜えびしんじょの炊き合せ、揚げ茄子と人参の煮物、マスカットゼリー、みそ汁 668kcal | <b>22</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>ことわざ講座</b><br>百聞は一見に如かず<br>御飯、照焼豆腐ハンバーグ、里芋の田舎煮、冬瓜のカニ風味あんかけ、ツナマカロニサラダ、コンソメスープ 589kcal         | <b>23</b> <b>桜の湯</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>ことわざ講座</b><br>百聞は一見に如かず<br>御飯、牛肉甘酢炒め、南瓜コロッケ、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 629kcal        |
| <b>24</b> | <b>25</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>四季のお茶講座</b><br>どくだみ茶<br>御飯、鶏肉の炭火焼き風、春野菜の炊き合わせ、れんこんの金平、豆乳デザート、コンソメスープ 581kcal  | <b>26</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>四季のお茶講座</b><br>どくだみ茶<br>かき揚げそば、南瓜のそぼろ煮、ブロッコリーサラダ 504kcal                        | <b>27</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br><b>料理好きスタッフの季節のクッキング</b><br>もちもち桜もち<br>御飯、グリルチキン、五目炒り玉子、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁 607kcal     | <b>28</b> <b>ペパーミント</b><br>★ ☕ 🎵<br><b>料理好きスタッフの季節のクッキング</b><br>もちもち桜もち<br>ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 525kcal                    | <b>29</b> <b>ローズマリー</b><br>★ ☕ 🎵<br><b>昭和の日</b><br>林寺介護士の<br><b>日本史</b><br>徳川慶喜<br>あさりの混ぜ込み御飯、サケの塩焼き、南瓜のいとし煮、春菊のお浸し、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 542kcal | <b>30</b> <b>ローズマリー</b><br>★ ☕ 🎵<br>林寺介護士の<br><b>日本史</b><br>徳川慶喜<br>まぐろ山かけ丼、卵の花、切干大根の炒り煮、三色豆、みそ汁 601kcal                        |

※第2、4週は季節のお風呂「桜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ペパーミント」をお楽しみください。

## 4月のお風呂



### 桜の湯

桜の湯には、桜の樹皮を煮出した成分が入っています。湿疹、打身などの炎症を抑える働きがあります。

## 4月のアロマミスト

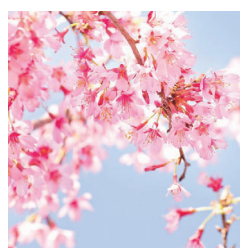


### ペパーミント

ペパーミントには鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせる効果があります。

## 編集部コラム

4月といえばお花見。花より団子とはよく言ったもので、お酒を飲んで楽しむ行事と思われがちですが、昔の農民の間では「春になると田の神が山からおりて桜の木に宿る」と信じられていたそうです。当時は桜の咲き具合からその年の収穫を占ったり豊作祈願をしていたそうですよ。このご時勢、お花見スポットに足を運ぶことも難しいです。しかし家の窓や車の窓から桜を愛でるのも立派な「お花見」スタイルですね。



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>

