

## Happy Birthday

5月にお誕生日を迎えた皆様の  
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.A 様



S.I 様



T.N 様

## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 社交ダンス

今月は久しぶりに社交ダンスを開催しました!!手拍子や音楽に合わせて皆様一生懸命ステップを踏まれていました♪体を動かすと気持ち良いわね!とお話ししていました。



### ■ 絵手紙

端午の節句に合わせ今回は鯉のぼりを描いていただきました。ダイナミックに書かれたり鱗を色とりどりに描かれたりとカラフルな鯉のぼりが完成しました。



### ■ 季節のクラフト

短冊になっている画用紙を割りばしでくるくると巻いていただき作ったパートを台紙に貼りお花を描いていただきました。ドアプレート型の台紙なので是非お家で使って下さいね!!



### ■ 季節のクッキング

新茶の季節なので抹茶を使ってカップケーキを作っていただきました。ホットケーキミックスとホットプレートで簡単に美味しく出来て皆様に好評でした!!



# 令和4年6月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	6月の行事ピックアップ!	健康講座 	1 レモン ★ ☕ 🎵	2 レモン ★ ☕ 🎵	3 レモン ★ ☕ 🎵	4 レモン ★ ☕ 🎵
	看護師による健康講座が復活です!!! 今月はこれからの季節に注意が必要な「食中毒」と「熱中症」についてです。	管理者高島の 百人一首写字講座 藤原実方朝臣 赤飯、鶏ハラミのポン酢 煮、マカロニトマソティー、 小松菜のおかか和え、 うぐいす豆、すまし汁 606kcal	管理者高島の 百人一首写字講座 藤原実方朝臣 きつねうどん（関西風）、 じやが芋コロッケ、 鶏肉のみぞれ和え 543kcal	林寺介護士の 季節の文香 レモン 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、キヤ ベツのフレンチ風サラダ、 コンソメスープ 648kcal	平田介護士の 季節の唱歌 6月の唱歌 御飯、サバの照焼き、 豆腐の柚子あんかけ、 チゲンゲン菜の辛子和え、 なめこおろし和え、 中華スープ 538kcal	
5	6 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 平田介護士の 季節の唱歌 6月の唱歌 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、 みそ汁 529kcal	7 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の文香 レモン 御飯、海鮮八宝菜、 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、 みそ汁 585kcal	8 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 なた豆茶 焼きそば、 ハムと玉ねぎの玉子とじ、 小松菜の柚子和え、 白花豆 572kcal	9 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 なた豆茶 御飯、アジの煮付け、 枝豆豆腐の炊き合せ、 あさりのしぐれ煮、彩り シーザー風サラダ、 みそ汁 518kcal	10 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 父の日 散らし寿司、 大根の鶴そぼろあんかけ、 三色豆、 すまし汁 662kcal	11 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 父の日 御飯、イワシ生姜煮、ふっ 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、 すまし汁 555kcal
12	13 レモン ★ ☕ 🎵 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、カレイの唐揚げ (しょうゆ味)、マカロニ ソティー、ほうれん草の まだし和え、杏仁豆腐、 コンソメスープ 640kcal	14 レモン ★ ☕ 🎵 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 カツカレー、大根葉と ジャコの炒り煮、さつま 芋のサラダ、717kcal	15 レモン ★ ☕ 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 塵も積もれば山となる 御飯、サバのみりん漬け、 さつま芋のバター風味炒 め、小松菜の土佐和え、 大根さくら漬け、みそ汁 610kcal	16 レモン ★ ☕ 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 塵も積もれば山となる 御飯、鶏のおりし煮、マ カロニトマソティー、揚 げ茄子と人参の煮物、わ かめとしらすの酢の物、 みそ汁 530kcal	17 レモン ★ ☕ 🎵 赤池看護師の 健康講座 食中毒 桜えび炊き込みご飯、豚 肉と茄子の味噌炒め、里 芋の田舎煮、菜の花の辛 子和え、刻みたくあん、 すまし汁 607kcal	18 レモン ★ ☕ 🎵 赤池看護師の 健康講座 食中毒 中華丼、南瓜コロッケ、 鶏肉のみぞれ和え、中華 スープ 614kcal
19	20 緑茶の湯 !! ★ ☕ 🎵 川口介護士の 都道府県講座 韓国 かに玉風あんかけ丼、 白菜とミニチの炒め物、 豆乳デザート、 コンソメスープ 736kcal	21 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 川口介護士の 都道府県講座 韓国 御飯、ブリの利休焼き、 四色豆腐、五目ひじき、 なめこおろし和え、 すまし汁 532kcal	22 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 アカシヤの雨が止むとき 冷やし鶏天うどん、 京合せ、 露と油揚げの煮物、キヤ ベツのフレンチ風サラダ 588kcal	23 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 猫パフェ ポークカレー、 オクラのおかか和え、 福神漬、 黄桃缶 517kcal	24 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング 猫パフェ 御飯、アジの梅煮、 南瓜のいとこ煮、 春菊のお浸し、もずく酢、 みそ汁 495kcal	25 緑茶の湯 ★ ☕ 🎵 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 アカシヤの雨が止むとき 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、 コンソメスープ 645kcal
26	27 レモン ★ ☕ 🎵 赤池看護師の 健康講座 熱中症 御飯、豚肉と舞茸の生姜 炒め煮、ごま南瓜煮、 チゲンゲン菜のしらす和え、 みかん缶、 コンソメスープ 575kcal	28 レモン ★ ☕ 🎵 赤池看護師の 健康講座 熱中症 御飯、ホッケの味噌焼き、 大豆五目煮、 春菊のおかか和え、 柚子大根、 みそ汁 440kcal	29 レモン ★ ☕ 🎵 山崎介護士の 日本史講座 土方歳三 御飯、クリームシチュー、 キヤベツとウインナーの ソティー、ほうれん草のわ さび和え、アロエフルー ツミックス 560kcal	30 レモン ★ ☕ 🎵 山崎介護士の 日本史講座 土方歳三 御飯、 ポークチャップ、南瓜煮、 ブロッコリーとハムのソ ティー、白菜の柚子香和え、 すまし汁 563kcal		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「緑茶の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「レモン」をお楽しみください。

## 6月のお風呂

### 緑茶の湯



緑茶はウイルスを撃退する効果のある力テキントミンを豊富に含有。ビタミンも豊富で、つやつやでうるおいのあるお肌に導きます。

## 6月のアロマミスト

### レモン



レモンの香りには心を刺激して、積極性を高めてくれる働きもあります。また優れた抗菌作用で気分も爽快にさせてくれます。

## 編集部コラム

間もなく梅雨が到来し、気候もどんどん夏に近づいてきます。長袖から半袖へ衣替えするいい機会ですね。衣替えの起源は平安時代にまで遡ります。気候の変化に合わせて衣服を変えるだけではなく、心身の穢れを除く「物忌み」に伴う祓えの行事だったとも。他にも暑気払いや夏越の大祓など、来る夏へ向けた準備を意味する行事が多い6月。今年の夏を元気に過ごすために今から準備を始めてみてはいかがでしょうか。



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>

