

# Oak Club Report

## Happy Birthday

6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.T



K.S 様



T.M 様



Y.E 様



I.K 様



## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 季節のクラフト

今月はフラワーアレンジメントをしました。ガーベラやこれからの時期にぴったりの向日葵など可愛らしいお花が届き皆様「お花見るだけで嬉しくなっちゃうわ!」とお話されていました。



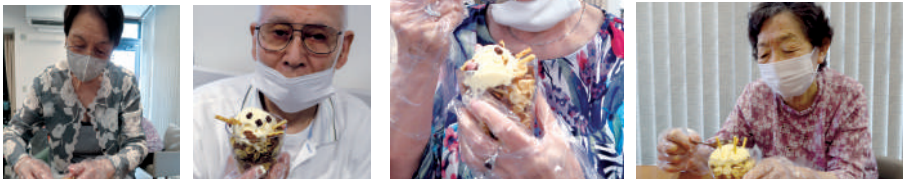
### ■ 健康講座

看護師による健康講座が復活しました! 第一回は梅雨の時期に注意して頂きたい食中毒についてでした。興味深い話ばかりで配布したプリントに沢山の方々がメモを取りながら真剣な眼差しで参加されていました。



### ■ 季節のクッキング

暑い毎日なのでひんやりと冷たいアイスクリームを使ってパフェを作っていただきました。バニラアイスにチョコレートやブリッツなどをデコレーションし猫の顔をつくりました。



### ■ 都道府県講座

今月は隣の国「韓国」をご紹介しました。食事のマナーや有名な食べ物、日本との文化の違いなど知っているようで知らない事などを沢山学びました!!



### ■ 写字講座

百人一首を口にしながら筆を持ち写字されている方もいらっしゃいました。



# 令和4年7月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 🍷 ティータイム 🎵 カラオケ 📖 理容師来所の日	<b>昼食メニューの見方</b> 昼食メニューはメイン料理、小鉢2品を紹介しています。その他、みそ汁、すまし、スープのいずれかと、ご飯が付きます。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。	<b>7月の行事ピックアップ!</b> <b>社交ダンス</b> 今月は初めて水曜日に社交ダンスを開催いたします! 水曜日に来所されている利用者様は楽しみにしてくださいね!!		1 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節の講座 七夕 赤飯、サワラの西京焼き、さつま芋と昆布の煮物、揚げ茄子と人参の煮物、彩りシーザー風サラダ、すまし汁 569kcal	2 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節の講座 七夕 焼きナポリタン、南瓜コロケ、キャベツのレモン酢和え 535kcal
3	4 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 ルイボスティ 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、みそ汁 612kcal	5 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 ルイボスティ 御飯、水餃子鍋、貝と根菜の五日煮、大根の柚香漬け 503kcal	6 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 暑中見舞い 御飯、カレイのおろし煮、筑前煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、人参とひじきの白和え、みそ汁 498kcal	7 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 暑中見舞い 七夕そうめん、木の葉南瓜、小松菜とじゃこの和え物、杏仁豆腐 409kcal	8 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 平田介護士の 季節の唱歌 7月の唱歌 ピーフカレ、菜の花のくるみ和え、南瓜サラダ、つぼ漬け 597kcal	9 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 平田介護士の 季節の唱歌 7月の唱歌 御飯、鶏肉の山賊焼き、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、コンソメスープ 575kcal
10	11 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 道因法師 高菜ご飯、鶏の唐揚げ、さつま芋の彩り煮、三色ピーマンとジャコの当座煮、抹茶ババロア、みそ汁 648kcal	12 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 道因法師 御飯、マスの南蛮漬け、南瓜シユーマイ、ぜんまいと竹輪の炒り煮、ほうれん草のソテー、すまし汁 586kcal	13 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 プロダンサー指導の <b>社交ダンス</b> 花岡ダンススタジオ花岡先生 尾道ラーメン風、さつま芋のレモン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ 477kcal	14 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 川口介護士の 都道府県講座 タイ 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、スパゲティナポリタン、菜の花の胡麻よごし、黒豆、すまし汁 570kcal	15 <b>ジュニパー</b> 📖 ★ 🍷 🎵 赤池看護師の 文楽講座 文楽とは? 御飯、肉団子の中華風煮、五目炒り玉子、小松菜とエノキの和え物、黄桃缶、みそ汁 607kcal	16 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 赤池看護師の 文楽講座 文楽とは? 御飯、鶏肉の山賊焼き、ピーマン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え、みそ汁 675kcal
17	18 <b>薔薇の湯</b> 📖 ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節の文香 ジュニパー 御飯、タラの照焼き、白菜とミンチの炒め物、筍と落の炊き合せ、フルーツミックス、みそ汁 468kcal	19 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節の文香 ジュニパー ハヤシライス、カリフラワーのマリネ、菜の花としめじの和え物 597kcal	20 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 赤池看護師の 健康講座 土用丑の日 御飯、サワラのレモン蒸し、枝豆焼売、チンゲン菜のしらす和え、オニオンサラダ、中華スープ 540kcal	21 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 赤池看護師の 健康講座 土用丑の日 御飯、ブルコギ風、大豆コンソメ煮、小松菜とじゃこの炒り煮、みかん缶、みそ汁 601kcal	22 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 工芸好きスタッフの 季節のクラフト 壁掛けアクリルライト 御飯、アカウオの煮付け、がんもの含め煮、小松菜のピーナツ和え、ビーンズサラダ、みそ汁 539kcal	23 <b>薔薇の湯</b> ★ 🍷 🎵 工芸好きスタッフの 季節のクラフト 壁掛けアクリルライト うなぎ入り散らし寿司、炒り豆腐、菜の花の辛子和え、杏仁豆腐 488kcal
24	25 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 川口介護士の 都道府県講座 タイ シーフードカレー、れんこんの金平、マスカットゼリー 486kcal	26 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング おやきのカレー風味 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 508kcal	27 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 料理好きスタッフの 季節のクッキング おやきのカレー風味 御飯、鶏ハラムのボン酢煮、マカロニマトンテー、小松菜のおかか和え、うぐいす豆、コンソメスープ 553kcal	28 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 山崎介護士の 日本史講座 沖田総司 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、三色ピーマンのマリネ、みそ汁 663kcal	29 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 山崎介護士の 日本史講座 沖田総司 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、キャベツのフレンチ風サラダ、コンソメスープ 647kcal	30 <b>ジュニパー</b> ★ 🍷 🎵 平田介護士の 昭和歌謡曲講座 川の流れるように 御飯、サバの照焼き、豆腐の柚子あんかけ、チンゲン菜の辛子和え、なめこおろし和え、中華スープ 524kcal

※第2、4週は季節のお風呂「薔薇の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ジュニパー」をお楽しみください。

## 7月のお風呂



### 薔薇の湯

バラにはお肌の収れん効果があります。バラのお風呂で贅沢なリラックスタイムをお楽しみください。

## 7月のアロマミスト



### ジュニパー

冷えと湿気を取り除き、冷えて悪化する腰痛や関節炎、膀胱炎、リウマチ痛などに効果的です。

## 編集部コラム

七夕といえば「7月7日」に行われると思われませんが、実は8月に行われる地域もあります。主に北海道・東北地方で、南の方でも8月に行う地域複数があります。理由はさまざまですが、場所が違っても願いはみんな同じですね!

