

Oak Club Report

Happy Birthday

8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。



N.K 様



K.T 様



Y.H 様



Y.H 様



K.M 様



T.Y 様

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

昭和歌謡曲講座

今月は戦前から戦後にかけて活躍された岡晴夫さんをご紹介しました。憧れのハワイ航路など皆様もよくご存じの曲が多く自然と口ずさまれていました。



四季のお茶講座

夏の暑さにぴったりのレモネードを皆様に飲んでいただきました。レモネードの歴史は古く古代エジプトが発祥だと言われています。世界各国で飲まれており国によって飲み方も様々で皆様に各国の飲み方もご紹介しました。



絵手紙講座

夏を感じることでのお花と秋の訪れを教えてくれる果物をかいていただきました。「絵は苦手なの～」とお話しされながらも一生懸命取り組まれていました。



季節のクッキング講座

暑い毎日なので冷たく食べやすい白玉入りのフルーツポンチを作りました。白玉を食べやすい大きさにこねフルーツと一緒にたべました。もちもちして美味しと好評でした!!



季節のクラフト講座

今月のクラフトはビーズデコージュを作りました。写真立ての淵にキラキラ光るシールを貼っていただきました。シールがなかなか取れず苦戦されている場面もありましたが素敵な写真立てができました。是非お家で飾って下さいね!!



百人一首写字講座

今月の百人一首は枕草子で有名な清少納言の曾祖父にあたる清原深養父の俳句をご紹介しました。



住吉大社吉祥殿 お食事会

9月15日(木) 10,000円

岸里・御陵前・林寺 各12名様

送迎の関係で
ご参加人数に限りがありますので
お早めにお申込みください。

令和4年9月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
	9月の行事ピックアップ! Respect for the Aged week 9月19日(月)~24日(土)は「Respect for the Aged week」として、シャンパンでちょっぴりお洒落にお祝いしましょう!		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 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 林寺介護士の 季節の文香講座 ベルガモット 赤飯、チキン南蛮タルタルソース、桜えびしんじょの炊き合せ、小松菜とじゃこの和え物、アロエフルーツミックス、みそ汁 635kcal	2 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 林寺介護士の 季節の文香講座 ベルガモット 冷やし梅かつおうどん さつま芋のバター風味炒め キャベツのしらす和え 387kcal	3 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 美酢マスカット 御飯、鶏の照焼き、里芋のごま味噌煮、菜の花のおかか和え、フルーツみつ豆 すまし汁 579kcal
4	5 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 美酢マスカット 御飯、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、抹茶パハロア、みそ汁 718kcal	6 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 川口介護士の 都道府県講座 オーストラリア 御飯、マスの南蛮漬け、じゃが芋のそぼろ煮、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー、すまし汁 506kcal	7 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 川口介護士の 都道府県講座 オーストラリア 散らし寿司、さつま芋のレモン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ、みそ汁 631kcal	8 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 山崎介護士の 日本史講座 桂小五郎 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、菜の花の胡麻よこし、白花豆、すまし汁 569kcal	9 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 お茶の専門店角野商店の 日本茶講座 お茶の美味しい淹れ方 御飯、豚の梅生姜焼き ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し、黄桃缶 コンソメスープ 578kcal	10 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 山崎介護士の 日本史講座 桂小五郎 きのかレー 茄子のおろし煮 白菜のレモン酢和え 527kcal
11	12 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 高島管理者の 百人一首写字講座 西行法師 御飯、タラの照焼き、白菜とミンチの炒め物、筍とこんにゃくの炒り煮、菜の花のゴマヨサラダ、みそ汁 461kcal	13 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 高島管理者の 百人一首写字講座 西行法師 御飯、チキンとかぼちゃのシチュー、牛蒡の辛子マヨ和え、わかめ中華ドレし和え、ライチジュレ 571kcal	14 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 プロダンサー指導の 社交ダンス 花岡ダンススタジオ花岡先生 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 545kcal	15 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 平田介護士の 季節の唱歌 9月の唱歌 御飯、ブルコギ風、南瓜コロッケ、春菊の胡麻和え、みかん缶、みそ汁 646kcal	16 ベルガモット 📖 ☆ ☎ 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 備えあれば憂いなし 御飯、アカウオの煮付け、がんもの含め煮、オクラの胡麻和え、大根とハムの中華ドレサラダ、みそ汁 489kcal	17 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 備えあれば憂いなし 御飯、鶏肉のクリーム煮、じゃが芋のコンソメ煮、ブロッコリーのおかか和え、杏仁豆腐、すまし汁 495kcal
18	19 巨峰の湯 📖 ☆ ☎ 🎵 敬老の日 林寺介護士の 季節の講座 敬老の日 にぎり寿司、祝い盛り 菜の花のおかか和え マスカットゼリー みそ汁 554kcal	20 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 林寺介護士の 季節の講座 敬老の日 焼きそば じゃが芋コロッケ いんげんの胡麻和え ブロッコリーサラダ 546kcal	21 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 赤池看護師の 健康講座 緑内障 御飯、鶏肉のレモンクリーム煮、マカロニトマトソテー、三色和え、うぐいす豆、コンソメスープ 678kcal	22 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 赤池看護師の 健康講座 緑内障 牛丼 茄子とオクラの辛子和え 鶏肉のみぞれ和え コンソメスープ 527kcal	23 巨峰の湯 📖 ☆ ☎ 🎵 秋分の日 林寺介護士の 季節のクラフト ハンドジェルケース 御飯、ミックスフライ、ヘルシーチンジャオ、菜の花の胡麻よこし、キャベツのフレンチ風サラダ、コンソメスープ 457kcal	24 巨峰の湯 ☆ ☎ 🎵 林寺介護士の 季節のクラフト ハンドジェルケース 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 530kcal
25	26 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 平田介護士の 季節の唱歌 9月の唱歌 スパイシーチキンカレー、チンゲン菜のツナ和え、大根とカニカマの酢の物 482kcal	27 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 林寺介護士の 季節のクッキング おはぎ 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 686kcal	28 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 林寺介護士の 季節のクッキング おはぎ 御飯、メンチカツ、カリフラワーのクリーム煮、冬瓜の冷やし鉢、胡瓜とトマトの土佐酢和え、コンソメスープ 542kcal	29 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 赤池看護師の 文楽講座 紅葉狩 御飯、アジの煮付け、枝豆腐の炊き合せ、小松菜のおかか和え、大根の柚子ドレサラダ、みそ汁 445kcal	30 ベルガモット ☆ ☎ 🎵 赤池看護師の 文楽講座 紅葉狩 肉入りたぬきそば 大根の鶏そぼろあんかけ 三色豆 702kcal	昼食メニューの見方 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。

※第2、4週は季節のお風呂「巨峰の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ベルガモット」をお楽しみください。

9月のお風呂

9月のアロマミスト

編集部コラム



巨峰の湯

巨峰の豊かな香りで初秋の新鮮さを演出。ホホバオイルが潤いを与え、肌をすべすべに整える効果があります。



ベルガモット

菌力のある精油成分チモールを含む柑橘類。喉の痛みや消化不良、駆風作用に効果があると言われています。

食欲にスポーツ、芸術と、秋と聞いて思い浮かぶものはたくさんありますが、皆さんは何を思い浮かべますか？ 出版大手の講談社では、今年はじめて電子書籍の売上が紙書籍の売上を超えたそうです。どこでも買えることで巣ごもり需要を満たした他に、文字をおおきくできる、かさばらないという点も人気の理由のようです。読書の秋、いかがですか。

