

# Oak Club Report

## Happy Birthday

9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。



C.I 様



T.K 様



N.S 様



F.F 様



E.F 様



Y.F 様



M.M 様

## 10月の外出昼食会

大阪北港マリーナ

「ヘミングウェイ」にて

開催日：10月18日(火)

岸里・御陵前・林寺 各12名様

料金：3,980円

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。

## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 吉祥殿 外出昼食会

約2年半ぶりの開催となりました外出昼食会。住吉大社に隣接する吉祥殿にて、3施設合同で開催しました。広い宴会場での豪華なお食事に、いつも以上に箸が進んでおられました。美味しかった、楽しかったと、笑顔がたくさんみられました。次の外出昼食会が楽しみです。



### ■ 敬老の日

敬老の日当日は、世界各国の敬老の日  
はどのような風習があるのかをご紹介  
しました。9月19日からの1週間は  
「Respect for the Aged Week」として、  
賀寿のお祝いの方に感謝状のプレゼン  
トをさせて頂きました。受け取られた方  
は「いつまでも長生きしなきゃ!!」と喜  
ばれていました。



### ■ 健康講座

今回の健康講座は「緑内障」について学  
びました。一度は聞いたことのある病気  
で皆様いつになく真剣な表情で聞かれ  
ていました。



### ■ 角野商店 日本茶講座

老舗のお茶屋、角野商店さんが開催して  
下さる日本茶講座、今回で2回目となり  
ました。今回のテーマは「お茶の美味し  
い淹れ方」。おいしいお茶を出すため  
のお湯の温度や、急須の最後の一滴ゴ  
ールドリップの話聞き、お茶菓子と  
一緒においしくお茶をいただきました。



### ■ 社交ダンス

花岡先生に来ていただき、社交ダンス講  
座を開催しました。日頃あまりお話しを  
されない方々も、ダンスを通じて「あな  
た、凄くダンス上手。素敵!」と声をかけ  
たり、思い出話で盛り上がっていました。



# 令和4年10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> ★ 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>10月の行事ピックアップ!</b> 10/31 ハロウィンイベント。 特別なおやつのはロウインプチケーキでハロウィン気分を味わいましょう♪ 			1 ラベンダー ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節の文香講座 ラベンダー 赤飯、アカウオの西京焼き、ふっくら高野の合せ煮、ブロッコリーのおかか和え、人参とわかめのごま酢和え、すまし汁 462 kcal
2	3 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節の文香講座 ラベンダー 御飯、アジの揚げ浸し、茄子と牛き肉のトマト煮、チンゲン菜とカニカマの和え物、杏仁豆腐、コンソメスープ 572 kcal	4 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 紅葉・秋桜 ハヤシライス、大根葉とジャコの炒り煮、カリフラワーのマリネ 623 kcal	5 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 絵手紙講座 紅葉・秋桜 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 623 kcal	6 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 ロイヤルミルクティー 御飯、鶏のおろし煮、マカロニトマトソース、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物、みそ汁 588 kcal	7 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 ロイヤルミルクティー 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、里芋の田舎煮、小松菜のおかか和え、ツナマカロニサラダ、コンソメスープ 503 kcal	8 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 平田介護士の 季節の唱歌 10月の唱歌 御飯、牛肉の甘酢炒め、南瓜コロケ、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 664 kcal
9	10 ラベンダー スポーツの日 ★ 🍷 🎵 川口介護士の 都道府県講座 ハワイ 秋の彩り散らし寿司、白菜とミンチの炒め物、いんげんの胡麻和え、豆乳デザート 532 kcal	11 ラベンダー ★ 🍷 🎵 川口介護士の 都道府県講座 ハワイ 菜飯、プリのしくれ煮、筑前煮、春菊のおかか和え、なめこおろし和え、すまし汁 537 kcal	12 ラベンダー ★ 🍷 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 後悔先に立たず 御飯、炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き、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 640 kcal	13 ラベンダー ★ 🍷 🎵 山崎介護士の ことわざ講座 後悔先に立たず ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶 523 kcal	14 ラベンダー ★ 🍷 🎵 赤池看護師の 健康講座 ノロウイルス 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 470 kcal	15 ラベンダー ★ 🍷 🎵 赤池看護師の 健康講座 ノロウイルス 御飯、肉団子のトマト煮、卵の花、茄子とオクラの辛子と和え、あっさり高菜、コンソメスープ 502 kcal
16	17 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 山崎介護士の 日本史講座 徳川吉宗 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、コンソメスープ 540 kcal	18 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 山崎介護士の 日本史講座 徳川吉宗 きつねうどん (関西風)、大豆五目煮、さつま芋のきんぴら、柚子大根 391 kcal	19 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 平田介護士の 季節の唱歌 10月の唱歌 鶏五目御飯、サーモンフライ、蓮根と里芋のおかか煮、ほうれん草のわさび和え、アロエフルーツミックス、みそ汁 552 kcal	20 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節のクッキング 大学芋 さつま芋ご飯、鶏ハラミのポン酢煮、厚揚げと大根煮、菜の花としめじの和え物、キャベツのピリ辛漬け、すまし汁 553 kcal	21 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節のクッキング 大学芋 御飯、プリの照焼き、南瓜煮、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 593 kcal	22 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 赤池看護師の 文楽講座 勸進帳 豚丼、いんげんと油揚げの煮物、カリフラワーのマリネ、コンソメスープ 512 kcal
23	24 ラベンダー ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、ひじきとれんごんの煮物、大根とハムの中華ドレサラダ、すまし汁 565 kcal	25 ラベンダー ★ 🍷 🎵 林寺介護士の 季節のクラフト フラワーアレンジメント 御飯、イワシ生姜煮、貝と根菜の五目煮、鶏と菜の花の和え物、大根の柚香漬け、みそ汁 486 kcal	26 ラベンダー ★ 🍷 🎵 赤池看護師の 文楽講座 勸進帳 肉そば、オクラの胡麻和え、キャベツの甘酢和え 522 kcal	27 ラベンダー ★ 🍷 🎵 高島管理者の 百人一首写字講座 天智天皇 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せ、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬け、みそ汁 721 kcal	28 ラベンダー ★ 🍷 🎵 高島管理者の 百人一首写字講座 天智天皇 まぐろ山かけ丼、菜の花のくるみ和え、金平ごぼう、アセロラジュレ 462 kcal	29 ラベンダー ★ 🍷 🎵 ハロウィンパーティ 栗ご飯、鶏の照焼き、里芋の田舎煮、いんげんのピーナツ和え、コーンとツナのサラダ、みそ汁 563 kcal
30	31 紅葉の湯 ★ 🍷 🎵 ハロウィンパーティ かぼちゃとベーコンのカレー、プレーンオムレツ、三色ピーマンとジャコの当座煮、わかめ青ドレサラダ 593 kcal	10月のお風呂 紅葉の湯 紅葉の香りが気分を変えて、疲労を回復させます。ゆったりした至福の時間をお過ごしください。		10月のアロマミスト ラベンダー ラベンダーの丘を連想させる心地良い癒しを与えてくれる香りです。リラックスタイム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。 編集部コラム リンゴは10月から美味しさも増してきます。買う時は手に持ってサイズの割には重たく感じるものが果汁をたくさん含んでいます。健康にも良いリンゴをたくさん食べて毎日元気に過ごしましょう。

※第2、4、6週は季節のお風呂「紅葉の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ラベンダー」をお楽しみください。

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>

