

Happy Birthday

11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。



T.K 様



M.M 様



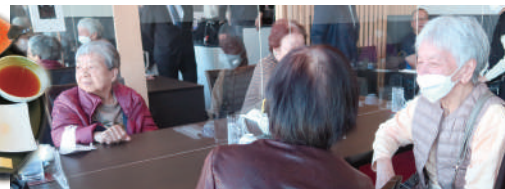
H.K 様

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ 大阪城と紅葉を眺めながら楽しんだ昼食会

紅葉真っ只中の大阪城公園を一望できるKKRホテルにて、ランチを楽しみました。できたての天ぷらを召し上がりながら、天守に金の鯱が聳える大阪城を眺め、「いい景色の中で食事ができてよかった」「大阪城を真横から見れて嬉しい」と、大変満足そうにされていました。



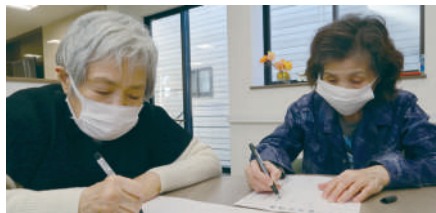
■ 華麗なステップで社交ダンス

今年最後となる社交ダンスを開催しました。皆様「日ごろ使わない筋肉を使って楽しかったわ～」とお話しされながら体をしっかりと動かしながら参加されていました。



■ 秋を感じながらの写字

今回で7回目となる写字講座、藤原良経の歌をご紹介させていただきました。秋の夜の少し寂しい歌でしたが季節を感じながら写字をして頂きました。



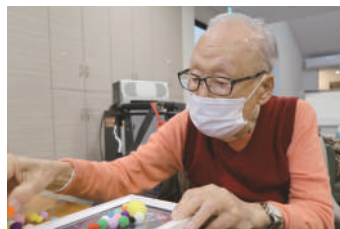
■ 癒しの季節の文香

11月は「オレンジスイート」をご紹介しました。オレンジスイートは不安や緊張感、ストレスから解放され気分を高めてくれる効果があると言われています。「いい匂い」「鞆に入れておく」と喜ばれ、持って帰られていました。



■ オリジナルクリスマスツリー作り

来月はクリスマスなのでデコボールを使いクリスマスツリーを作っていただきました。色の配置を考えながら可愛いツリーを作られていました。是非お家で飾って下さいね!



※写真撮影の際はマスクを外しております。

ホテルアゴーラリージェンシーにて 12月の外出昼食会

料金:5,000円

開催日:12月14日(水)

岸里・御陵前・林寺/各12名様

※申込後、12月4日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します。

令和4年12月の行事 & 昼食カレンダー

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
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 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、ご飯が付きまします。 ※カロリー表示にご飯は含まれていません。 12月の行事ピックアップ! 12/23(金)・24(土) クリスマスパーティ 12/23・24はクリスマスパーティーを開催します! クリスマスケーキを楽しみにしていて下さいね!						
				1	2	3
				★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香講座 フランキンセンス	★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香講座 フランキンセンス	★☕🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 柚子茶
				赤飯、鶏のおろし煮、さつま芋と昆布の煮物、菜の花の辛子和え、わかめとしらすの酢の物、みそ汁 553kcal	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 491kcal	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 662kcal
4	5	6	7	8	9	10
	★☕🎵 林寺介護士の 季節のお茶講座 柚子茶	★☕🎵 林看護士の 太極拳講座 太極拳で健康になろう	★☕🎵 平田介護士の 季節の唱歌講座 12月の唱歌	★☕🎵 平田介護士の 季節の唱歌講座 12月の唱歌	★☕🎵 山崎介護士の ことわざ講座講座 出る釘は打たれる	★☕🎵 山崎介護士の ことわざ講座講座 出る釘は打たれる
	かに玉風あんかけ丼、白菜とミンチの炒め物、ごぼうサラダ、コンソメスープ 587kcal	焼きナポリタン、いんげんの胡麻和え、さつま芋のサラダ 467kcal	御飯、サバの甘酢あんかけ、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 634kcal	ポークカレー、オクラのおかか和え、福神漬、黄桃缶、 523kcal	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 499kcal	御飯、鶏肉の炭火焼き風、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、三色豆、コンソメスープ 588kcal
11	12	13	14	15	16	17
	★☕🎵 赤池看護士の 健康講座 冬至	★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 大阪府	★☕🎵 赤池看護士の 健康講座 冬至	★☕🎵 林寺介護士の 季節のクッキング講座 クレープ	👤★☕🎵 林寺介護士の 季節のクッキング講座 クレープ	★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 大阪府
	御飯、豚肉のトマト煮込み、ごま南瓜煮、チンゲン菜のしらす和え、キャベツの沢庵和え、コンソメスープ 569kcal	御飯、ミックスフライ、大豆五目煮、春菊のおかか和え、柚子大根、みそ汁 585kcal	ビーフカレー、キャベツとツナの炒め物、ほうれん草のわさび和え、アロエフルーツミックス 595kcal	御飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、炒り豆腐、ブロックリーとハムのソテー、白菜の柚子香和え、すまし汁 534kcal	御飯、カレイの唐揚げ(しょうゆ味)、さつま芋と昆布の煮物、春菊の胡麻和え、彩りシーザー風サラダ、みそ汁 533kcal	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 522kcal
18	19	20	21	22	23	24
	👤★☕🎵 林寺介護士の 季節のクラフト講座 しめ縄リース	★☕🎵 林寺介護士の 季節のクラフト講座 しめ縄リース	★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 松尾芭蕉	★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 松尾芭蕉	★☕🎵 クリスマスパーティ	
	御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、五目ひじき、大根とハムの中中華ドレサラダ、すまし汁 572kcal	胡麻豆腐うどん、南瓜コロケ、大根の柚香漬、うずら豆 524kcal	御飯、イワシ生姜煮、貝と根菜の五目煮、オクラの胡麻和え、キャベツの甘酢和え、みそ汁 477kcal	御飯、チキン南蛮タルタルソース、茄子と牛ひき肉のトマト煮、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬、みそ汁 695kcal	ハヤシライス、菜の花のくるみ和え、鶏肉のみぞれ和え、 627kcal	
25	26	27	28	29	30	31
	★☕🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 中納言家持	★☕🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 中納言家持	★☕🎵 赤池看護士の 文楽講座 二人禿	★☕🎵 赤池看護士の 文楽講座 二人禿	年末休業日	
	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、抹茶ババロア、みそ汁 668kcal	御飯、ブリの利休焼き、南瓜シューマイ、ひじき煮、コーンとツナのサラダ、すまし汁 605kcal	散らし寿司、さつま芋のレンコン煮、キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ、みそ汁 540kcal	青じそご飯、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、三色ピーマンのマリネ、すまし汁 561kcal		

※第2、4週は季節のお風呂「みかんの湯」。第1、3、5週はアロマミスト「フランキンセンス」をお楽しみください。

12月のお風呂



みかんの湯
みかんには血行促進作用があり、果皮はクエン酸やビタミンCも含んでいるので、美肌効果も期待できます。

12月のアロマミスト



フランキンセンス
まるで森の中を散策しているような心地よさ、クリアでシャープな香りとともに気分が浄化されます。

編集部コラム

年越しそばがどんな由来で始まったのかは諸説ありますが、手軽でおいしくて、縁起がいいからが理由のようで、どれも願掛け、験担ぎと言えそうです。
食べる時間にはとくに決まりはありませんが、大晦日の夕食で食べる派と、23時過ぎに食べる派に分かれるようです。縁起物ですから、残さずきれいにいただきましょう!

