

Happy Birthday

12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。



K.O 様



Y.S 様



S.T 様



T.T 様



M.H 様



H.M 様

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ 海の近くのホテルで広東スタイルの中国料理を味わう

堺のホテルアゴーラリージェンシーにて中国料理を堪能してきました。見た目にも食欲をそそる前菜をはじめ、メインの料理からデザートまで、箸が止まることなく召し上がられていました。「美味しかった。いつもより多く食べました。」と笑顔を見せて下さいました。



■ くるくる巻いておいしいクレープ！

イチゴやバナナをたっぷり入れたクレープを作っていました。生クリームを絞ってフルーツをのせクルッと生地を巻けば完成の簡単なクレープですが皆様「美味し〜」とご満悦な様子でした。



■ 新春を彩る、しめ縄リース作り

「しめ縄リース」を作っていました。椿や笹・松、水引などのバランスを考えながらしめ縄に付けていきました。華やかなしめ縄で「飾るのが楽しみ」と喜ばれていました！



■ 柚子茶で風邪予防と健康に！

韓国の伝統茶「柚子茶」をご紹介します。柚の皮をハチミツと砂糖に漬け込んでジャム状にしたものなので甘くて美味しく、子どもからお年寄りまで多くの方に飲んでいただけます。風邪予防や疲労回復もあり注目されているお茶です！！



■ お楽しみのクリスマスパーティー

毎年恒例のクリスマスパーティーを開催しました。今年もビンゴゲームを行い大盛り上がりでした。クリスマスプレゼントにケーキと今年最後のイベントを楽しんでいただきました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

住吉大社吉祥殿 お食事会

オーク倶楽部2023年最初の外出は、1800年の歴史を持つ住吉大社に隣接する吉祥殿でのお食事会に行きます。

岸里・御陵前・林寺 各12名様

1月16日(月) 10,000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

※写真はイメージです。料理の内容は変更となる場合がございます。
※申込後、1月6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5年1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)
			4	5	6	7
			ゆず ★☕🎵 林寺介護士の 新春特別行事 鏡開き 御飯、お節盛り、すまし汁 584kcal	ゆず ★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香 ゆず 焼きうどん(しょうゆ味)、枝豆焼売、春菊の胡麻和え、みかん缶 435kcal	ゆず ★☕🎵 赤池看護師の 健康講座 七草粥 御飯、白身魚のフライ(タルタルソース)、がんもの含め煮、小松菜のピーナツ和え、つば漬け、みそ汁 618kcal	ゆず ★☕🎵 赤池看護師の 健康講座 七草粥 七草粥、豚の梅生姜焼き、じゃが芋のコンソメ煮、ブロッコリーのおかか和え、昆布豆、すまし汁 561kcal
8	9 成人の日 ★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香 ゆず シーフードカレー、れんこんの洋風金平、ツナマカロニサラダ 513kcal	10 ★☕🎵 梅の湯 平田介護士の 季節の唱歌 1月の唱歌 御飯、アジの揚げ浸し、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 596kcal	11 ★☕🎵 梅の湯 平田介護士の 季節の唱歌 1月の唱歌 御飯、炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き、マカロニトマトソテー、小松菜のおかか和え、抹茶パエリア、コンソメスープ、614kcal	12 ★☕🎵 梅の湯 林寺介護士の 四季のお茶講座 あずき茶 牛丼、茄子とオクラの辛子和え、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 602kcal	13 ★☕🎵 梅の湯 林寺介護士の 四季のお茶講座 あずき茶 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、コーンとツナのサラダ、コンソメスープ 668kcal	14 ★☕🎵 梅の湯 林看護師の 太極拳講座 太極拳で健康になろう 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、ひとくち焼きいも風、中華スープ 554kcal
15	16 ★☕🎵 ゆず 川口介護士の 都道府県講座 大阪府 肉そば、さつま芋とレーズンの煮物、大根とカニカマの酢の物 580kcal	17 ★☕🎵 ゆず 川口介護士の 都道府県講座 大阪府 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 545kcal	18 ★☕🎵 ゆず 赤池看護師の 文楽講座 義経千本桜 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、ほうれん草の白和え、コンソメスープ 582kcal	19 ★☕🎵 ゆず 赤池看護師の 文楽講座 義経千本桜 御飯、アジの煮付け、枝豆豆腐の炊き合せ、小松菜の柚子和え、三色豆、みそ汁 532kcal	20 ★☕🎵 ゆず 山崎介護士の ことわざ講座 雉も鳴かずば撃たれまい 散らし寿司、じゃが芋コロッケ、アロエフルーツミックス、すまし汁 552kcal	21 ★☕🎵 ゆず 山崎介護士の ことわざ講座 雉も鳴かずば撃たれまい 御飯、アカウオの西京焼き、ふくら高野の合せ煮、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、459kcal
22	23 ★☕🎵 梅の湯 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、サバの甘酢あんかけ、マカロニソテー、ほうれん草のごまだし和え、杏仁豆腐、コンソメスープ 647kcal	24 ★☕🎵 梅の湯 林看護師の 手話講座 唱歌ふるさと ハヤシライス、大根菜とジャコの炒り煮、カリフラワーのマリネ 580kcal	25 ★☕🎵 梅の湯 林寺介護士の 季節のクッキング 白ぜんざい かき揚げうどん、さつま芋のバター風味炒め、ブロッコリーとコーンのサラダ 473kcal	26 ★☕🎵 梅の湯 林寺介護士の 季節のクッキング 白ぜんざい 御飯、鶏のおろし煮、マカロニトマトソテー、揚げ茄子と人参の煮物、わかめとしらすの酢の物、みそ汁 586kcal	27 ★☕🎵 梅の湯 林寺介護士の 季節のクラフト 和紙の小物盆 御飯、照焼豆腐ハンバーグ、筑前煮、小松菜のおかか和え、キャベツのフレンチ風サラダ、コンソメスープ 474kcal	28 ★☕🎵 梅の湯 林寺介護士の 季節のクラフト 和紙の小物盆 御飯、牛肉の甘酢炒め、南瓜コロッケ、チンゲン菜の中華煮、鶏肉のみぞれ和え、みそ汁 634kcal
29	30 ★☕🎵 ゆず 山崎介護士の 日本史講座 服部半蔵 オムライス、白菜とミンチの炒め物、ごぼうサラダ、コンソメスープ 506kcal	31 ★☕🎵 ゆず 山崎介護士の 日本史講座 服部半蔵 御飯、回鍋肉、水餃子、菜の花の胡麻よごし、さつま芋のサラダ、中華スープ 564kcal	1月の行事ピックアップ! 1/4(水) 新春特別行事 鏡開き、スタッフの挨拶、大阪締めを行います。大阪締めで1年の良きスタートを切りましょう!			

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

1月のお風呂

1月のアロマミスト

編集部コラム

梅の湯



「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香り入浴剤です。肌のきめを整え、リフレッシュ効果があると言われています。

ゆず



ゆずは血行促進作用があり、疲労回復にも効果的で、免疫活性や自律神経のバランスを整えたりもしてくれます。

おみくじは漢字で「御神籤」などと書くのですが元々はまつりごとを決めるときに神様のご意思を伺うための儀式のようなものでした。くじで出た結果を今後の生活指針にすると良いとされています。年始におみくじを引いたら「今年はこうしていこう!」と計画を立ててみるのも良いかもしれませんね。

