

Oak Club Report

Happy Birthday

1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.A 様



M.I 様



K.S 様



M.S 様



R.T 様



T.T 様



F.M 様



K.M 様



K.M 様



T.M 様



K.Y 様



K.Y 様



※写真はイメージです。

日本海カニツアー

～京都宮津 天橋立ホテルにて冬の日帰りバス旅行～

2月19日(日) 定員30名様

締切は2月8日(水) 詳しくはスタッフまでお申し出ください。
※申込み後のキャンセルについては、所定のキャンセル料が発生します。

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ 無病息災を祈願して「鏡開き」

毎年恒例の鏡開きで2023年もスタートしました！
代表のご利用者様と一緒に「よいっしょ〜」と皆様声を合わせて鏡開きをしながら甘酒で乾杯をしました。最後は大阪締めで皆様の健康とご多幸をお祈りいたしました。



■ 住吉大社吉祥殿にて彩り豊かな会席料理を味わう

2023年最初の外出昼食会は、オーク倶楽部恒例となっています住吉大社吉祥殿に、縁起の良い会席料理を食べに行きました。季節の彩りで見た目にも楽しめる和会席を前に、「どれから食べようかな」と笑顔で箸を伸ばしておられました。普段のお食事よりボリュームもありましたが、皆様しっかりと食べておられました。



■ 温かいぜんざいでほっこり

白玉ぜんざいを作りました。食べやすい様に水の代わりに絹ごし豆腐を白玉粉に入れて召し上がっていただきました。「モチモチして美味しい」「お家でも作ってみよう」笑顔で召し上がっていらっしゃいました。



■ 華麗なステップで「社交ダンス」

今年初めての社交ダンスを開催しました！ダンスが好きで曜日を変更して参加されたご利用者様もいらっしゃるほど毎回人気のアクティビティです♪今回も皆様、華麗なステップを披露されていました!!



※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和5年2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)		
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。		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 ティーツリー ★☕🎵 平田介護士の 季節の唱歌 2月の唱歌 赤飯、アカウオの香味ソース、五目炒り玉子、白菜と竹輪の和え物、うずら豆、みそ汁 611kcal	2 ティーツリー ★☕🎵 平田介護士の 季節の唱歌 2月の唱歌 胡麻豆腐うどん、さつま芋とレーズンの煮物、れんこんの洋風きんぴら、三色ピーマンのマリネ 462kcal	3 ティーツリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 節分 御飯、イワシ生姜煮、大豆と竹輪の甘辛煮、春菊のお浸し、黄桃缶、みそ汁 473kcal	4 ティーツリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香 ティーツリー 御飯、鶏肉の炭火焼き風、卵の花、茄子とオクラの辛子和え、長芋の梅肉かけ 531kcal	
5	6 蓬の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 四季のお茶 ココア 梅菜ごはん、厚揚げと牛ミンチの甘辛煮、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 556kcal	7 蓬の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 四季のお茶 ココア 御飯、カレイのおろし煮、大豆のコンソメ煮、金平ごぼう、胡瓜と穴子の胡麻酢和え、みそ汁 500kcal	8 蓬の湯 ★☕🎵 赤池看護師の 健康講座 花粉症 御飯、クリームシチュー、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 534kcal	9 蓬の湯 ★☕🎵 赤池看護師の 健康講座 花粉症 御飯、ポークチャップ、南瓜煮、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 539kcal	10 蓬の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香 ティーツリー 御飯、アジの揚げ浸し、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 603kcal	11 蓬の湯 🗣️★☕🎵 林寺介護士の ことわざ講座 物言えは唇寒し秋の風 建国記念日の日 デミかつ丼、切干大根の炒り煮、キャベツとカニカマのサラダ、コンソメスープ 618kcal		
12	13 ティーツリー ★☕🎵 林寺介護士の ことわざ講座 物言えは唇寒し秋の風 御飯、鶏のさっぱり煮、厚焼き玉子、さつま芋のきんぴら、大根とハムの中華だしサラダ、すまし汁 572kcal	14 ティーツリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 バレンタインデー 散らし寿司 貝と根菜の五目煮 大根の柚香漬け 456kcal	15 ティーツリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節のクラフト ひな飾り 尾道ラーメン風 筑前煮 オクラの胡麻和え 杏仁豆腐 498kcal	16 ティーツリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節のクラフト ひな飾り 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わせ、小松菜とじゃこの和え物、胡瓜のピリ辛漬け、みそ汁 675kcal	17 ティーツリー 🗣️★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 大阪 ビーフカレー 菜の花のくるみ和え 南瓜サラダ つぼ漬け 603kcal	18 ティーツリー ★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 大阪 御飯、グリルチキン、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 571kcal		
19	20 蓬の湯 🗣️★☕🎵 林寺介護士の 季節のクッキング 生春巻き 焼きそば、さつま芋とうずら豆の煮物、あさりのしぐれ煮、鶏肉と人参のクリーム生姜和え 442kcal	21 蓬の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 季節のクッキング 生春巻き 御飯、鶏ハラミのポン酢煮、南瓜シューマイ、白菜と竹輪の和え物、ほうれん草のソテー、すまし汁 544kcal	22 蓬の湯 ★☕🎵 赤池看護師の 文楽講座 義経千本桜② 御飯、水餃子鍋 さつま芋のレモン煮 キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ 489kcal	23 蓬の湯 🗣️★☕🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 源宗行朝臣 天皇誕生日 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 588kcal	24 蓬の湯 ★☕🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 源宗行朝臣 御飯、肉じゃがコロッケ、ふくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、黄桃缶、コンソメスープ 563kcal	25 蓬の湯 ★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 真田幸丸 御飯、鶏肉の山賊焼き風、ビーフン炒め、茄子のおろし煮、白菜のレモン酢和え、みそ汁 594kcal		
26	27 ティーツリー ★☕🎵 赤池看護師の 文楽講座 義経千本桜② 御飯、アジの蒲焼き、白菜とミンチの炒め物、筍と鰯の炊き合せ、フルーツミックス、みそ汁 452kcal	28 ティーツリー ★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 真田幸丸 ポークカレー れんこんの洋風金平 カリフラワーのマリネ 509kcal	2月の行事ピックアップ! 2/19(日) 日帰りカニツアー 3年ぶりとなる「日帰りカニツアー」を開催します! 天橋立で美味しい蟹を堪能しましょう!!					

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

2月のお風呂



蓬の湯

蓬(よもぎ)は血行を促進させ、肩こりや腰痛などをやわらげる働きがあります。香りはストレス解消や安眠にもよいといわれています。

2月のアロマミスト



ティーツリー

数ある精油の中でもラベンダーと並んで世界的に使われているティーツリー。細菌、真菌、ウイルスの3つに対して有用という珍しい精油です。

編集部コラム

バレンタインデーがチョコレート贈る日とされているのは、実は日本だけです。どこの会社が始めたかは諸説ありますが、神戸モロゾフ製菓、森永製菓など様々な企業がバレンタインデーのキャンペーンを展開し始めたことで「2月14日は女性から好きな男性にチョコレート送って告白する日」という文化が広く浸透しました。

