

Oak Club Report

Happy Birthday

2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。



S.I 様



T.O 様



T.K 様



A.K 様



T.K 様



S.T 様



S.M 様



S.W 様

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ 日帰り旅行で旬のズワイガニを堪能

久々に開催した日帰り旅行は、冬の味覚の王様、カニを食べに行ってきました。日本三景の天橋立で、旬のズワイガニを堪能しました。茶碗蒸し、ゆでガニ、天ぷら、カニ鍋、最後は雑炊まであって皆様も大満足でした。やはり本場で食べるカニは格別なようで、普段食の細かいご利用者様もたくさん召し上がっていました。



■ 手作りのクマの雛飾り

今月は雛飾りを作りました。赤色の毛氈を貼った、コレクションボックスにクマのお内裏様とお雛様など配置を考えながら張り付けていただきました。「可愛い!孫にあげようかな〜」「持って帰るのが楽しみ!」と皆様楽しんで作られていました。



■ 具材たっぷり生春巻き

ベトナムの料理「生春巻き」を作りました。ライスペーパーに海老・カイワレ・レタス・はるさめ・ツナを入れて巻いていただきました。初めて召し上がる方も多く異国の味を堪能されていました。

■ バレンタインデーの起源

2月14日はバレンタインデーだったので、バレンタインの歴史や日本にいつ頃伝わってきたかなどをご紹介しました。おやつにはチョコレートケーキを食べていただきました!



※写真撮影の際はマスクを外しております。

4月の外出昼食会

〜桜咲く大阪城を眺めながらのランチ〜

KKRホテル大阪 12階

日本料理 聚楽庵にて

開催日:4月5日(水)

岸里・御陵前・林寺 各12名様

料金:5,200円

※申込後、3月27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3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)	
3月の行事ピックアップ! 3/22(水) 社交ダンス 今月は水曜日に社交ダンスを開催します!! ダンス好きの方は是非ご参加下さい!!		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 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 梅昆布茶 赤飯、牛とじ煮、枝豆焼売 茄子のおろし煮 胡瓜とトマトの土佐酢和え、みそ汁 696kcal	2 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 四季のお茶講座 梅昆布茶 かき揚げうどん 里芋のご味噌煮 ハムとキャベツのマリネ 432kcal	3 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 ひな祭り ひな散らし寿司 さつま芋の煮しめ 小松菜のおかか和え うぐいす豆 592kcal	4 ローズマリー ★☕🎵 平田介護士の 季節の唱歌 3月の唱歌 御飯、豚肉のトマト煮込み カレーオムレツ、いんげんのドレッシング和え、ライチジュレ、コンソメスープ 579kcal
5	6 桃の湯 ★☕🎵 赤池看護師の 健康講座 春バテ 御飯、ポークチャップ、南瓜コロッケ、小松菜とエノキの和え物、白菜のレモン酢和え、中華スープ 591kcal	7 桃の湯 ★☕🎵 赤池看護師の 健康講座 春バテ スパインーチキンカレー ツナマカロニサラダ 福神漬け アセロラジュレ 554kcal	8 桃の湯 ★☕🎵 山崎介護士の ことわざ講座 魚心あれば水心 御飯、豚肉と舞茸のバターボン酢炒め、じゃが芋コロッケ、菜の花のおかか和え、白いんげん豆とツナのサラダ、コンソメスープ 584kcal	9 桃の湯 ★☕🎵 山崎介護士の ことわざ講座 魚心あれば水心 御飯、バサのレモンペッパーソテー、さつま芋の彩り煮、白菜と竹輪の和え物、菜の花の白和え、みそ汁 483kcal	10 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香 ローズマリー かに玉風あんかけ丼 焼売 春菊のナムル 521kcal	11 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 季節の文香 ローズマリー 御飯、豚肉の塩ダレ炒め、キャベツと焼豚のソテー、オクラのおかか和え、ごぼうサラダ、コンソメスープ 526kcal	
12	13 ローズマリー ★☕🎵 平田介護士の 季節の唱歌 3月の唱歌 肉入りたぬきそば ごま南瓜煮 露と油揚げの煮物 黄桃缶 579kcal	14 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 季節の講座 ホワイトデー 御飯、ブリの利休焼き、大豆と竹輪の甘辛煮、大根葉とジャコの炒り煮、ごぼうの辛子マヨ和え、みそ汁 553kcal	15 ローズマリー ★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 大阪 青じそご飯、豚肉と舞茸の生姜炒め煮、じゃが芋コロッケ、菜の花のおかか和え、白いんげん豆とツナのサラダ、コンソメスープ 654kcal	16 ローズマリー ★☕🎵 川口介護士の 都道府県講座 大阪 ご飯、サワラのバター醤油風味焼き、和風スパゲッティ、茄子のしぎ焼き、鶏肉と人参のクリーミー生姜和え、みそ汁 552kcal	17 ローズマリー 🗣️★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 武田信玄 ご飯、クリームシチュー ハヤシオムレツ 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス 499kcal	18 ローズマリー ★☕🎵 山崎介護士の 日本史講座 武田信玄 ご飯、肉団子の酢豚風、炒り豆腐、チンゲン菜とカニカマの和え物、うぐいす豆中華スープ 604kcal	
19	20 桃の湯 🗣️★☕🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 光孝天皇 ご飯、水餃子鍋、さつま芋とレーズンの煮物、ハムとキャベツのマリネ 647kcal	21 桃の湯 🗣️★☕🎵 春分の日 管理者高島の 百人一首写字講座 光孝天皇 ご飯、アジの煮付け、ハムと玉ねぎの玉子とじ、いんげん竹輪の和え物、大根の三杯酢和え、みそ汁 453kcal	22 桃の湯 ★☕🎵 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 ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ、つぼ漬け ライチジュレ 558kcal	23 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の 絵手紙 ひな祭り ご飯、サーモンフライ、じゃが芋のうま煮、オクラの胡麻和え、わかめの青ドレサラダ、コンソメスープ 503kcal	24 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の クッキング フルーツサンド 焼きナポリタン 里芋の田舎煮 三色豆 535kcal	25 桃の湯 ★☕🎵 林寺介護士の クッキング フルーツサンド ご飯、肉じゃが、おでん風煮、いんげんのドレッシング和え、白菜の生姜和え みそ汁 550kcal	
26	27 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の クラフト講座 フラワーアレンジメント オムライス 南瓜コロッケ、チンゲン菜のしらす和え、白花豆 コンソメスープ 577kcal	28 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の クラフト講座 フラワーアレンジメント ご飯、牛肉と筍のオイスターソース炒め、枝豆焼売、菜の花の辛子煮、ポテトサラダ、コンソメスープ 614kcal	29 ローズマリー ★☕🎵 林寺介護士の 絵手紙 ひな祭り ご飯、ヒレカツ、じゃが芋のコンクリーム煮、揚げ茄子と人参の煮物、マスカットゼリー、みそ汁 581kcal	30 ローズマリー ★☕🎵 赤池看護師の 文楽講座 義経千本桜③ ご飯、イワシ生姜煮、ふっくら高野の合せ煮、春菊のお浸し、刻みたくあん みそ汁 437kcal	31 ローズマリー ★☕🎵 赤池看護師の 文楽講座 義経千本桜③ ご飯、鶏のおろし煮、マカロニソテー、青菜と鮭の焼浸し、みかん缶 すまし汁 564kcal	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「桃の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズマリー」をお楽しみください。

3月のお風呂



桃の湯
 桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり潤います。また、桃の葉には消炎にも有効な成分も含まれています。

3月のアロマミスト



ローズマリー
 ローズマリーは、古くから薬用、料理、美容など様々な用途で利用されてきたハーブです。気分の落ち込みを奮い立たせて心を元気にするといわれています。

編集部コラム

天文学的には、太陽が天の軌道上「春分点」を通過する瞬間を含む日を「春分の日」としています。
 太陽が春分点を通過するときに「昼の長さ」と夜の長さが同じになるためです。
 冬が終わりを告げ春の訪れが感じられるこの日を、昔から人々は自然に感謝し春を祝福する日として祝っていたのです。

