ご利用者様とオーク倶楽部を結ぶ情報誌「オーク倶楽部 林寺レポート」

Oak Club Report

Hayashiji
2023年7月
令和5年7月1日（通巻46号）

Happy Birthday

6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。

M.T 様

T.I 様

S.K 様

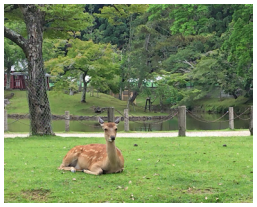
K.I 様

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ 初夏の日帰り旅行　～奈良の旅～

日帰り旅行で奈良へ行ってきました。今回は東大寺を拝観しました。
神の使いと言われている鹿と触れ合い、国宝の毘盧遮那仏(大仏様)を参拝しました。
大仏様の壮大さに訪れるたびに受ける印象も変わりますね。
昼食は関西の迎賓館と言われている奈良ホテルでクラシックな雰囲気を感じながら
特別コースのお食事に皆様も満足いただけたご様子でした。



■ お茶の専門店「角野商店」のお抹茶を味わう

南お茶の専門店角野商店様をお招きしてお抹茶講座を開催しました。
クイズ形式でお抹茶の基礎知識から楽しく丁寧に説明していただきました。
お抹茶を点てた経験があるご利用者様も多く、懐かしみながら点てておられました。
おやつでは色鮮やかな生菓子を楽しまれました。

■ 季節のフラワーアレンジメント

向日葵や季節のお花をフラワーアレンジメントして頂きました。アレンジメント作品をつくることは、五感を刺激します。皆様、五感を刺激しながら色とりどりの作品を作られていました。

■ 脳を活性化させる手話歌

先月に続き今月も唱歌「ふるさと」を手話で学び歌いました。3回目の講座で皆様の手の動きもスムーズになりました。手話って楽しいわね～とお話しされながら真剣に取り組まれていました。

※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和５年７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

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

7月の行事ピックアップ！

7/7（金）七夕

今年も願い事を短冊に書き笹に飾りましょう！
七夕のおやつもお楽しみに～

7/24（月）社交ダンス

毎回大好評の「社交ダンス」花岡講師をお招きして開催します！タンゴやワルツの音楽に合わせて踊りましょう!!

日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
						1 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 季節の文香 ジュニパー 赤飯、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 554kcal
2	3 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 季節の文香 ジュニパー 御飯、鶏肉のレモンクリーム煮、ごま南瓜煮、蕗と油揚げの煮物、黄桃缶、コンソメスープ 564kcal	4 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 四季のお茶 アールグレイ 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、牛蒡の辛子マヨ和え、みそ汁 553kcal	5 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 四季のお茶 アールグレイ 御飯、豚肉とキャベツのオイスターソース炒め、じゃが芋コロッケ、菜の花のおかか和え、カリフラワーのマリネ、コンソメスープ 574kcal	6 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 季節の講座 七夕 御飯、サワラのバター醤油風味焼き、和風スパゲティ、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　547kcal	7 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 季節の講座 七夕 七夕そうめん かに焼売 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス 430kcal	8 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 平田介護士の 季節の唱歌 ７月の唱歌 御飯、肉団子の酢豚風、炒り豆腐、チンゲン菜と蒲鉾の和え物、うぐいす豆、中華スープ 605kcal
9	10 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 平田介護士の 季節の唱歌 ７月の唱歌 御飯、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 512kcal	11 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 林看護師の 手話歌 ふるさと 御飯、アジの煮付け、ハムと玉ねぎの玉子とじ、いんげんと竹輪の和え物、大根の三杯酢和え、みそ汁 446kcal	12 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 ビーフカレー ひじきと枝豆のサラダ つぼ漬け ふじりんごゼリー 563kcal	13 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 御飯、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 498kcal	14 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 山崎介護士の ことわざ講座 石の上にも三年 かき揚げうどん 里芋の田舎煮 三色豆 489kcal	15 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 山崎介護士の ことわざ講座 石の上にも三年 御飯、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 564kcal
16	17 薔薇の湯 海の日 理容師来所の日 ★ ティータイム カラオケ 管理者髙島の 百人一首写字講座 従二位家隆 御飯、鶏のハラミのポン酢煮、南瓜コロッケ、チンゲン菜のしらす和え、白花豆、みそ汁 615kcal	18 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 林看護師の 健康体操 チェアヨガ 御飯、牛肉と筍のオイスターソース炒め、枝豆焼売、菜の花の辛子和え、ポテトサラダ、コンソメスープ 616kcal	19 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 平田介護士の 昭和歌謡講座 テレサテン 御飯、ヒレカツ、じゃが芋のコーンクリーム煮、揚げ茄子と人参の煮物、マスカットゼリー、みそ汁 581kcal	20 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 管理者髙島の 百人一首写字講座 従二位家隆 御飯、イワシ生姜煮、ふっくら高野の合わせ煮、春菊のお浸し、刻みたくあん、みそ汁 438kcal	21 薔薇の湯 理容師来所の日 ★ ティータイム カラオケ 赤池看護師の 健康講座 土用丑の日 御飯、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 566kcal	22 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 赤池看護師の 健康講座 土用丑の日 ポークカレー ミモザサラダ 三色ピーマンのマリネ 518kcal
23	24 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 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、サワラの幽庵焼き、筑前煮、ひじき煮、フルーツみつ豆、みそ汁 511kcal	25 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 季節のクラフト ビーズブレスレット 焼うどん（しょうゆ味） じゃが芋コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ 464kcal	26 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 赤池看護師の 文楽講座 壇ノ浦兜軍記 豚丼 大根葉とジャコの炒り煮 ビーンズサラダ みそ汁 563kcal	27 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 赤池看護師の 文楽講座 壇ノ浦兜軍記 御飯、鶏肉のクリーム煮、和風スパゲティ、小松菜の土佐和え、ひとくち焼いも風、コンソメスープ 590kcal	28 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 季節のクッキング 餃子の皮ピザ 御飯、白身魚のフライ（オーロラソース）蓮根と里芋のおかか和え、チンゲン菜とカニカマの和え物、フルーツミックス、コンソメスープ　562kcal	29 ジュニパー ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 季節のクッキング 餃子の皮ピザ 御飯、鶏のさっぱり煮、ヘルシーチンジャオ、春菊の胡麻和え、南瓜サラダ、すまし汁 556kcal
30	31 薔薇の湯 ★ ティータイム カラオケ 林寺介護士の 季節のクラフト ビーズブレスレット 御飯、えびカツ、さつま芋の煮しめ、わかめの中華ドレ和え、ブロッコリーサラダ、すまし汁 543kcal					

７月のお風呂

バラにはお肌の収れん効果があります。バラのお風呂で贅沢なリラックスタイムをお楽しみください。

７月のアロマミスト

冷えと湿気を取り除き、冷えで悪化する腰痛や関節炎、膀胱炎、リウマチ痛などに効果的です。

編集部コラム

今年の夏の「土用の丑の日」は7月30日です。日本では、古来より丑の日に「うの付く食べ物」を食べると縁起がよいとされ、うの付く食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。7月30日には、ウナギや梅干しを夏バテ予防に是非いただきたいものですね。

※第2、4、6週は季節のお風呂「薔薇の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ジュニパー」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