

Oak Club Report

Happy Birthday

9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。



Y.F 様



F.F 様



M.M 様

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ フラワーアレンジメントで五感を刺激する

今月はフラワーアレンジメントを作っていただきました。
アレンジメント作品を作ることは五感を刺激させます。
ほどよい五感の刺激によって生命力を取り戻し表情が豊かになると言われています。
お花を見ることで皆様明るい表情になっていました。



■ 華麗なステップで「社交ダンス」

2か月ぶりの社交ダンスを開催しました。全身運動で有酸素運動になり、またステップ
などを覚えるため脳を積極的に使うことで運動と知的活動を同時に行えます。
汗を流しながら全身を動かされていました!



■ 敬老の日を祝う

スペシャルDay(敬老の日)ということで、世界各国の敬老の日をご紹介させていただきました。
また、賀寿のご利用者様を表彰してお祝いし、最後はちよっぴりおしゃれにシャンパンで乾杯しました。これからも
オーク倶楽部で健康寿命を延ばしていきましょう!



■ チェアヨガで筋力アップ

チェアヨガは、椅子を最大限に活用しながら無理のない動きで、可動域の促進や筋力アップ、健康的な心身を保つために効果的です。ご自身の出来る範囲で頑張られていました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

10月の外出昼食会

美々卵 堺店にて
日本の四季を味わう御膳



開催日: 10月25日(水)

岸里・御陵前 各8名 / 林寺 6名様

料金: 4,400円

※写真はイメージです。料理の内容は当日変更となる場合がございます。
※申し込み後、10月18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10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)	
1	2 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 季節のクッキング 林檎パンケーキ チキンカレー きのこ玉子焼 ピーマンの金平 漬物 317kcal	3 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 季節のクッキング 林檎パンケーキ カレーの煮付 赤坂、がんも煮、ブロッコリー の炒め物、漬物 味噌汁 238kcal	4 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物 317kcal	5 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 【行事食】 さつまいもご飯、きのこた っぷり豚の生姜焼き、秋野 菜のごま和え、りんご、味 噌汁 312kcal	6 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 季節の文香 ラベンダー 海鮮の和風煮込み 高野の和風あん えんどうの炒め物 味噌汁 233kcal	7 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 季節の文香 ラベンダー 鶏入り筑前煮 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 漬物、味噌汁 339kcal	
8	9 紅葉の湯 スポーツ の日 ★📖🎵 林寺介護士の 季節の講座 秋の七草 白身魚のチリソース 大根の柚子風味煮 小松菜のごま和え 中華スープ 190kcal	10 紅葉の湯 ★📖🎵 林看護士の 手話歌講座 唱歌を手話で シーフードクリームシチュ ー、きのこ玉子焼 ほうれん草のソース炒め 漬物 232kcal	11 紅葉の湯 ★📖🎵 林寺介護士の 四季のお茶 チャイ 照焼チキン、しめじ 里芋の含め煮 枝豆のふんわり天 味噌汁 258kcal	12 紅葉の湯 ★📖🎵 平田介護士の 季節の唱歌 10月の唱歌 とろろ昆布そば 肉団子 からし菜の炒め物 漬物 318kcal	13 紅葉の湯 ★📖🎵 林看護士の 手話歌講座 唱歌を手話で オムレツデミソース 花形豆腐の煮付け チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 318kcal	14 紅葉の湯 ★📖🎵 平田介護士の 季節の唱歌 10月の唱歌 赤魚の煮付、筍煮 冬瓜の煮付け 菜の花の和え物 漬物、味噌汁 171kcal	
15	16 ラベンダー 📖★📖🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 猿丸太夫 ハム入り醤油ラーメン きょうざ 春菊のお浸し 327kcal	17 ラベンダー ★📖🎵 林看護士の チェアヨガ 体幹を整える 豚丼 南瓜の煮物 ピーマンの金平 漬物、味噌汁 314kcal	18 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 季節のクラフト ボードデコレーション すき焼風煮 金平ごぼう 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 293kcal	19 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 季節のクラフト ボードデコレーション 鯖の照焼、しめじ 高野の和風あん ほうれん草のお浸し 漬物、味噌汁 292kcal	20 ラベンダー 📖★📖🎵 林寺介護士の 四季のお茶 チャイ おろしハンバーグ スナップエンドウ 里芋の含め煮、彩り野菜 切干大根の煮付、味噌汁 282kcal	21 ラベンダー ★📖🎵 山崎介護士の 日本史講座 佐々木小次郎 豆腐ナゲット ナポリタン、茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 漬物、味噌汁 375kcal	
22	23 紅葉の湯 ★📖🎵 山崎介護士の ことわざ講座 二度あることは三度ある かに玉あんかけ 大豆煮 小松菜のごま和え 中華スープ 242kcal	24 紅葉の湯 ★📖🎵 林看護士の 健康講座 転倒予防 【ご当地食 山口県】 バリそば チキンチキンごぼう けんちょう 420kcal	25 紅葉の湯 ★📖🎵 山崎介護士の 日本史講座 佐々木小次郎 チキンカレー 切干大根の煮付 ほうれん草のソース炒め 漬物 288kcal	26 紅葉の湯 ★📖🎵 管理者高島の 百人一首写字講座 猿丸太夫 鮭の幽庵焼、フキ煮 がんも煮 からし菜の炒め物 漬物、味噌汁 236kcal	27 紅葉の湯 ★📖🎵 林看護士の 健康講座 転倒予防 とんかつデミソース きのこ玉子焼 えんどうの香味炒め コンソメスープ 277kcal	28 紅葉の湯 ★📖🎵 山崎介護士の ことわざ講座 二度あることは三度ある 海鮮の和風煮込み 花形豆腐の煮付 ピーマンの炒め物 漬物、味噌汁 235kcal	
29	30 ラベンダー ★📖🎵 林寺介護士の 季節の講座 ハロウィン ロールキャベツマトソー ス、マカロニとウィンナー のソテー、菜の花の和え物 コンソメスープ 172kcal	31 ラベンダー ★📖🎵 ハロウィン パーティ 🎃 えびフライ、ポイルキャベ ツ、高野の含め煮 ほうれん草の菜種和え 漬物、味噌汁 396kcal	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 きます。 ※カロリー表示にご飯 は含まれていません。	10月の行事ピックアップ! 10/31(火) ハロウィン 10月31日はハロウィンパーティーを 開催します! お楽しみに・・・♪		

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

10月のお風呂



紅葉の湯

紅葉の香りが気分を
変えて、疲労を回復さ
せます。
ゆったりした至福の時
間をお過ごしくださ
い。

10月のアロマミスト



ラベンダー

ラベンダーの丘を連
想させる心地良い癒
しを与えてくれる香り
です。
リラックスタイムをお
楽しみください。

編集部コラム

10月末から11月頭にかけて約2週間程度、
読書週間が開催されます。読書週間は、戦争
の傷跡がまだまだ深かった終戦間もない
1947年に、出版社・書店・新聞社などが協力
して開催したことが始まりです。電子書籍が
世に出て久しく、完全にデジタル派に移行し
た人も多いかと思いますが、この期間中は紙
の本で思い馳せてみるのも良さそうですね。

