

# Oak Club Report

## Happy Birthday

11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.K 様



M.M 様



T.O 様



H.K 様



F.T 様

## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 外出昼食会 ～大阪城を眺めながら頂く日本料理～

紅葉に彩られた大阪城を一望できるKKRホテルのレストラン聚楽庵にて、日本料理を堪能しました。大阪城に見立てた4層の重箱弁当で、どれから手を付けようかと迷われながらも、美味しそうに召し上がられていました。大阪城が一望できることもあり、また春にも来たいねと会話ははずんでおられました。



### ■ デビッドちんすこうによる「マジックショー」

沖縄県宜野湾市出身のプロマジシャン「デビッドちんすこう」さんをお招きし、マジックショーを開催しました。音楽に合わせたテンポの良いマジックと他にはない沖縄らしさ全開のマジックを堪能していただきました。また、沖縄の郷土料理「ソーキそば」など昼食でも沖縄を感じて頂きました。



### ■ 華麗なステップで「社交ダンス」

今年最後となる社交ダンスを開催しました。  
人気のアクティビティで毎回沢山の利用者様が参加されています！  
今回も音楽に合わせて華麗なダンス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。

## Christmas Concert

12/18月

◆出演者 池田 弥生



12:00～ 昼食会(洋風ランチ)  
13:30～ クリスマスコンサート




参加費: 1,500円



# 令和5年12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)	
12月の行事ピックアップ!		年末年始休業のお知らせ		記号の見方		12月の行事ピックアップ!	
12/18(月) クリスマスコンサート 12月18日はクリスマスコンサートを開催いたします! 洋食ランチも楽しみに行ってください!!		12/30(土) & 1/3(水)		<b>記号の見方</b> ★ 体操・機能訓練 ☎ ティータイム 🎵 カラオケ 🗣️ 理容師来所の日		<b>昼食メニューの見方</b> 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。	
12/25(月) クリスマスパーティ 25日はクリスマスパーティをします。素敵なプレゼントもあるかも……						1 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林寺介護士の アロマ文香 フランキンセンス 鶏の唐揚げ香味だれ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物 漬物、味噌汁 477kcal	
3		4 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 山崎介護士の KOTOWAZA 頭隠して尻隠さず 豚とキャベツのみそ炒め ちくわの磯辺焼き からし菜の炒め物 味噌汁 309kcal		5 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 山崎介護士の KOTOWAZA 頭隠して尻隠さず 鮭の幽庵焼き 切干大根の煮付 胡瓜の塩昆布和え 漬物、味噌汁 193kcal		6 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 カレーうどん かぼちゃコロッケ ピーマンの金平 353kcal	
7 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 雑穀ごはん、蒸し鶏のニラ だれ、人参とごぼうのクル ミみそ和え、黒ゴマプリン、 味噌汁 452kcal		8 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 平田介護士の 懐かしのソング 12月のSONG 親子丼 花形豆腐の煮付 ブロッコリーの和え物 味噌汁 292kcal		9 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 平田介護士の 懐かしのソング 12月のSONG 肉じゃが がんと煮 菜の花の和え物 漬物、味噌汁 385kcal			
10 <b>日帰り旅行</b>		11 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林寺介護士の 四季のお茶 ゆず茶 照焼チキン さつまいもの甘煮 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 264kcal		12 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林看護師の 手話ソング 手話で聞く音楽の魅力 シーフードカレー コーンフライ チンゲン菜のおかか和え 漬物 276kcal		13 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林寺介護士の Cooking パンケーキタワー 酢豚 きのこ玉子焼 冬瓜の煮付 中華スープ 330kcal	
14 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林寺介護士の Cooking パンケーキタワー ハム入り味噌ラーメン ぎょうざ 春菊のお浸し 漬物 336kcal		15 <b>フランキンセンス</b> 🗣️★☎🎵 林看護師の 手話ソング 手話で聞く音楽の魅力 和風豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 ピーマンの金平 味噌汁 341kcal		16 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林寺介護士の 四季のお茶 ゆず茶 鶏と厚揚げのオイスター 煮、もやしの塩炒め、小松 菜のお浸し、漬物、味噌汁 263kcal			
17		18 <b>みかんの湯</b> 🗣️★☎🎵 ★クリスマス コンサート★ 【洋風ランチ】		19 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 林看護師の 健康セミナー 感染症 中華丼 金平ごぼう からし菜の炒め物 漬物、中華スープ 212kcal		20 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 山崎介護士の 日本史ヒストリア 武蔵坊弁慶 はんぺんチーズサンド ひじき煮 カリフラワーの煮付 味噌汁 234kcal	
21 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 山崎介護士の 日本史ヒストリア 武蔵坊弁慶 照焼チキン 花形豆腐の煮付 ピーマンの金平 漬物、味噌汁 273kcal		22 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 林看護師の 健康セミナー 感染症 カレイの煮付 大根の柚子風味煮 えんどうの炒め物 味噌汁 191kcal		23 <b>みかんの湯</b> ★☎🎵 管理者高島の 百人一首写字 小式部内侍 きつねうどん ぎょうざ 菜の花の和え物 漬物 313kcal			
24		25 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 クリスマス パーティ ピラス、フライドチキン ブロッコリーのクリスマス サラダ、プリン コーンポタージュ 324kcal		26 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林看護師の DANCE&MUSIC 座ってできる dance 豆腐のあんかけ 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え 漬物、味噌汁 627kcal		27 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 管理者高島の 百人一首写字 小式部内侍 鶏入り筑前煮 さつまいもの煮付 いんげんとコーンの炒め 物、味噌汁 319kcal	
28 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林寺介護士の クラフト フラワーアレンジメント ロールキャベツマトソー ス、大豆煮、胡瓜とツナの サラダ、漬物、コンソメス ープ 199kcal		29 <b>フランキンセンス</b> ★☎🎵 林寺介護士の クラフト フラワーアレンジメント 白身魚のきのこあん 南瓜の煮物 小松菜の胡麻和え 中華スープ 239kcal		30 <b>年末休業日</b> 			

<b>12月のお風呂</b>  みかんには血行促進作用があり、果皮はクエン酸やビタミンCも含まれているので、美肌効果も期待できます。	<b>12月のアロマミスト</b>  まるで森の中を散歩しているような心地よさ、クリアでシャープな香りとともに気分が浄化されます。	<b>編集部コラム</b> 冬至(とうじ)二十四節気の一つです。冬至には行事食としてかぼちゃやこんにゃく、小豆粥(あずきがゆ)を食べたり、また、ゆず湯につかったりするといいといわれます。これらの風習の由来は諸説ありますが、寒さが厳しくなる冬至だからこそ体調を崩さないように、という意味が込められているようです。 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※第2、4週は季節のお風呂「みかんの湯」。第1、3、5週はアロマミスト「フランキンセンス」をお楽しみください。

