

# Oak Club Report

## Happy Birthday

2023年12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.K 様



M.H 様



T.T 様



K.O 様



H.M 様



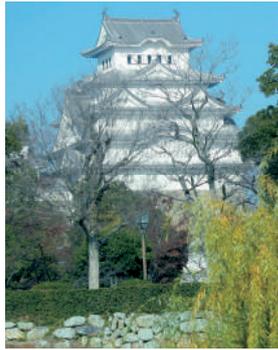
S.T 様

## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 日帰り旅行

冬の日帰り旅行は「里やまのどかな風景」で有名な夢乃井で、播磨と兵庫県産の食材を中心とした会席料理をお楽しみいただきました。また白鷺城の愛称で親しまれている「姫路城」の美しい姿も車窓からご覧になり、優美な城と絶品のお料理に皆様満足された様子でした。



### ■ クリスマスコンサート

大阪を拠点に活躍されているミュージシャン池田弥生さんをお招きして、クリスマス特別コンサートをお楽しみ頂きました。ご利用者様にもお馴染みの、蘇州夜曲やパチカ、もちろんクリスマスソングのsilent night (きよしこの夜)などを熱唱して頂きました。歌はどの世代にも通用する共通語ですね。池田弥生さんの歌声に、みなさん聴き惚れておられました。音楽を通して心と体を癒していただけるコンサートで大盛況でした。



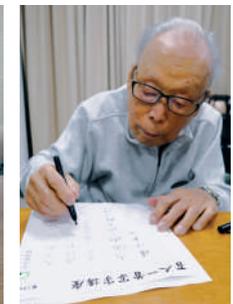
### ■ Cooking

今月はクリスマスケーキを作っていただきました。スポンジに生クリームを沢山塗りフルーツをデコレーションして頂き三段の豪華なケーキを作りました。1人だとなかなかケーキを食べる機会がないから食べられて嬉しいと喜ばれていました!!



### ■ 百人一首写字

字を書くという行為は指先を使う作業なので脳を活性化してくれます。また、書き写すという行為も意識が集中する事で脳や臓器の動きが活性化し身体のバランスが保たれる効果があると言われています。皆様真剣に取り組まれました。



## 住吉大社 吉祥殿 お食事会

黄金矢の記念品つき!

1月16日(火) 10,000円

岸里・御陵前・林寺 各11名様

※ご希望の方は、お早めにお申込みください。  
※去年ご参加され、お渡しした矢をお持ちの方は、ご持参頂きましたら住吉大社にお返しいたします。

オーク倶楽部 2024年最初の外出は、1800年の歴史を持つ住吉大社に隣接する吉祥殿でのお食事会に行きます。

※写真はイメージです。料理の内容は変更となる場合がございます。  
※申込後、1月10日(水)以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します。

※写真撮影の際はマスクを外しております。

# 令和6年1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)	
12/31	1(元旦)、2、3/休業日 		1/4(水) 新春特別行事  鏡開き、スタッフの挨拶、大阪締めを行います。大阪締めで1年の良さスタートを切りましょう!	4 ゆず ★🎵🎶 新年行事 鏡開き 新春お祝い御膳	5 ゆず ★🎵🎶 林寺介護士の四季のお茶 タンポポ茶 豚丼、がんも煮、彩り野菜(花型人参)、ブロッコリーの和え物、漬物、味噌汁 331kcal	6 ゆず ★🎵🎶 林寺介護士の四季のお茶 タンポポ茶 鯖の照焼、付け合せ(フキ煮)、南瓜の煮物、菜の花の和え物、味噌汁 618kcal	
7	8 梅の湯 成人の日 ★🎵🎶 林寺介護士のアロマ文香 ゆず 豆腐ナゲット、付け合せ(ナポリタン)、里芋の含め煮、彩り野菜(花型人参)、からし菜とコーンの炒め物、漬物、味噌汁、327kcal	9 梅の湯 ★🎵🎶 林看護師の手話ソング 手話で聞く音楽の魅力 白身魚の野菜あん、茄子の煮浸し、チンゲン菜のおかか和え、味噌汁 513kcal	10 梅の湯 ★🎵🎶 林寺介護士の思い出ノート 自伝 チキンクリームシチュー、オムレツ、いんげんとツナの炒め物、漬物 299kcal	11 梅の湯 ★🎵🎶 平田介護士の懐かしのソング 1月の唱歌 きつねうどん、花型豆腐の煮付、小松菜のごま和え 325kcal	12 梅の湯 ★🎵🎶 林看護師の手話ソング 手話で聞く音楽の魅力 豚とキャベツのみそ炒め、南瓜の煮物、春菊のお浸し、漬物、味噌汁 306kcal	13 梅の湯 ★🎵🎶 林寺介護士のアロマ文香 ゆず 鶏と厚揚げのオイスター煮、ちくわの磯辺焼き、胡瓜の和え物、味噌汁 289kcal	
14	15 ゆず 📖★🎵🎶 平田介護士の懐かしのソング 1月の唱歌 海鮮の和風煮込み、きのこ玉子焼、カリフラワーの煮付、漬物、味噌汁 197kcal	16 ゆず ★🎵🎶 林看護師のDANCE&MUSIC 座ってできるDANCE おろしカツ、花型豆腐の煮付、ピーマンの金平、味噌汁 355kcal	17 ゆず ★🎵🎶 管理者高島の防災セミナー 自分の身を守る ハム入り味噌ラーメン、きょうざ、ブロッコリーの和え物、漬物 342kcal	18 ゆず ★🎵🎶 山崎介護士のKOTOWAZA 疾風に勁草を知る 鯖の味噌煮、付け合せ(うぐいす豆)、高野の含め煮、菜の花の和え物、味噌汁 358kcal	19 ゆず 📖★🎵🎶 林看護師のDANCE&MUSIC 座ってできるDANCE えびフライ、付け合せ(ポイルキャベツ)、マカロニとウインナーのカレーソテー、ほうれん草のお浸し、漬物、味噌汁 378kcal	20 ゆず ★🎵🎶 山崎介護士のKOTOWAZA 疾風に勁草を知る 生姜ご飯、参鶏湯風煮込み、山芋の和風ポテサラダ、りんごのコンポート 308kcal	
21	22 梅の湯 ★🎵🎶 管理者高島の百人一首写字 山辺赤人 シーフードカレー、コーンフライ、菜の花の和え物、漬物 288kcal	23 梅の湯 ★🎵🎶 管理者高島の百人一首写字 山辺赤人 鶏と厚揚げのオイスター煮、カリフラワーの煮付、ほうれん草のお浸し、味噌汁 268kcal	24 梅の湯 ★🎵🎶 プロダンサー指導の社交ダンス 花岡先生 カレイの煮付、付け合せ(赤板)、茄子の煮浸し、春菊のお浸し、漬物、味噌汁 254kcal	25 梅の湯 ★🎵🎶 山崎介護士の日本史ヒストリア 二宮金次郎 酢豚、大根の柚子風味煮、小松菜のごま和え、中華スープ 305kcal	26 梅の湯 ★🎵🎶 林寺介護士のCooking 白玉フルーツあんみつ すき焼風煮、南瓜の煮物、胡瓜のなめたけ和え、漬物、味噌汁 315kcal	27 梅の湯 ★🎵🎶 林寺介護士のCooking 白玉フルーツあんみつ とろろ昆布そば、がんも煮、えびと豆腐の天ぷら 341kcal	
28	29 ゆず ★🎵🎶 山崎介護士の日本史ヒストリア 二宮金次郎 豚の生姜焼き、きのこ玉子焼、カリフラワーの煮付、漬物、味噌汁 297kcal	30 ゆず ★🎵🎶 林看護師の健康セミナー 今流行の病気 チキンカレー、花型豆腐の煮付、いんげんとコーンの炒め物、漬物 336kcal	31 ゆず ★🎵🎶 林寺介護士のクラフト ホイップデコ 白身魚のチリソース、大豆煮、ピーマンの炒め物、漬物、中華スープ 261kcal	1月の行事ピックアップ! 1/24(水) 社交ダンス ダンスに興味がある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	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「梅の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ゆず」をお楽しみください。

## 1月のお風呂

### 梅の湯



「松」「竹」と並んで吉祥の象徴とされる梅の香り入浴剤です。肌のきめを整え、リフレッシュ効果があると言われています。

## 1月のアロマミスト

### ゆず



ゆずは血行促進作用があり、疲労回復にも効果的で、免疫活性や自律神経のバランスを整えたりもしてくれます。

## 編集部コラム

お雑煮は新年を祝うために食べる、縁起の良い日本の伝統食です。使われる食材によって味が込められたものや、地域の食材によって味付けが異なるもの、お餅の形が異なるなど、お料理の仕方も様々です。中にはあんこ入りのお餅を使ったお雑煮を食べる地域もあるそうで、日本の様々な地域のお雑煮作り挑戦して、新年をお祝いしてはいかがでしょうか。

