

Oak Club Report

Happy Birthday

2024年3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.N 様



E.I 様



G.Y 様



T.A 様



T.A 様



I.D 様



K.A 様



H.K 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 日本海カニツアー

オーク倶楽部では「旬のものを現地で美味しく食べよう」という企画を、年間を通して行っています。すっかり恒例になった冬の味覚の王様、日本海の新鮮なズワイガニを食べるツアーです。カニ刺しに焼きガニ、最後は雑炊まであって大満足でした。やはり本場で食べるカニは格別なようで、普段食の細いご利用者様もたくさん召し上がっていました。



■ 社交ダンス

2か月に1度の社交ダンスを開催しました!!
運動不足や加齢による筋力低下などが原因で身体機能が低下しやすくなります。社交ダンスをすることで腕を使ったり体全体、特に足腰筋力トレーニングと有酸素運動を同時に行う効果が期待できると言われています。



■ 手話ソング

歌に合わせて手先を動かす行動は脳を刺激され、脳の運動が活発になります。脳を鍛えることにもつながり、認知症など物忘れを防止する効果があります。



■ アロマレッスン

講師の先生をお招きしアロマレッスンをさせていただきました。
アロマセラピーの認知症への有用性は広く知られるようになりました。嗅神経を刺激することで認知機能の低下予防や改善を目指すことが出来るそうです!今回は認知症予防に効果が見込めるアロマオイルを3種類ブレンドしていただきオリジナルのスプレー香水を作りました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和6年4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 ペパーミント 林寺介護士の アロマ文香 ペパーミント 豚とキャベツのみそ炒め 南瓜の煮物 枝豆のふんわり天 味噌汁 404kcal	2 ペパーミント 林寺介護士の アロマ文香 ペパーミント シーフードクリームシチュー、金平ごぼう、 胡瓜のなめたけ和え、 漬物 281kcal	3 ペパーミント 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 きつねうどん ささみの磯辺フライ 小松菜のお浸し 472kcal	4 ペパーミント 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 桜ちらし、めばるの煮付、 付け合せ(花型人参)、 菜の花とあさりの炒め物 セリー、味噌汁 304kcal	5 ペパーミント 林寺介護士の 四季のお茶 ダージリン メンチカツ、付け合せ(ポ イルキャベツ)、ピーマン の金平、さつま芋の甘煮、 味噌汁 456kcal	6 ペパーミント 林寺介護士の 四季のお茶 ダージリン 親子丼、大豆煮、 ブロッコリーの和え物、 ぜんまいの炒め煮、 漬物、味噌汁 311kcal
7	8 桜の湯 林寺介護士の ポストカード チューリップ・つくし 鯖の味噌煮、 付け合せ(うぐいす豆)、 高野の含め煮、ヒジキ煮、 味噌汁 342kcal	9 桜の湯 林看護師の 手話ソング 手話で聞く音楽の魅力 醤油ラーメン、 ぎょうざ、 からし菜の炒め物、 漬物 309kcal	10 桜の湯 平田介護士の 懐かしのソング 4月の唱歌 シーフードカレー、 コーンフライ、 テンゲン菜のおかか和え、 472kcal	11 桜の湯 平田介護士の 懐かしのソング 4月の唱歌 酢豚、 花型豆腐の煮付、 ブロッコリーの和え物、 漬物、味噌汁 375kcal	12 桜の湯 林看護師の 手話ソング 手話で聞く音楽の魅力 鶏と厚揚げのオイスター 煮、カリフラワーの煮付、 ほうれん草の菜種和え、 中華スープ 272kcal	13 桜の湯 林寺介護士の ポストカード チューリップ・つくし 豆腐ハンバーグきのこ ソース、白菜の中華煮、 ピーマンの金平、 茄子の煮浸し、漬物 305kcal
14	15 ペパーミント 山崎介護士の KOTOWAZA 腹八分目に医者いらず すき焼煮、 南瓜の煮物、 胡瓜のなめたけ和え、 味噌汁 286kcal	16 ペパーミント 林看護師の DANCE&SONG 座ってできるDANCE 豚の生姜焼き、 ヒジキ煮、 枝豆のふんわり天、 漬物、味噌汁 303kcal	17 ペパーミント 山崎介護士の KOTOWAZA 腹八分目に医者いらず 鶏の唐揚げおろしソース、 からし菜の炒め物、 冬瓜の煮付、 味噌汁 445kcal	18 ペパーミント 管理者高島の 百人一首写字 紀友則 けんちんそば、 かぼちゃコロッケ、 カリフラワーの煮付、 漬物 378kcal	19 ペパーミント 林看護師の DANCE&SONG 座ってできるDANCE 緑茶ごはん、サモファイ、 付け合せ(ナップエンドウ)、 春菊とツナのポン酢和え、 セリー、あさりの気巡りスー プ 367kcal	20 ペパーミント 山崎介護士の 日本史ヒストリア 野口英世 豆腐のあんかけ、マロコ イチのルー、ブロッコリー の和え物、麩のだし煮、 漬物、味噌汁 327kcal
21	22 桜の湯 管理者高島の 百人一首写字 紀友則 オムレツデミソース、 高野の含め煮、 えんどうの炒め煮、 コンソメスープ 291kcal	23 桜の湯 林寺介護士の Cooking 桜色うぐいす餅 白身魚のチリソース、 ほうれん草のお浸し、 ヒジキ煮、漬物 中華スープ 231kcal	24 桜の湯 林寺介護士の Cooking 桜色うぐいす餅 鶏入り筑前煮、 茄子の煮浸し、 テンゲン菜のおかか和え、 味噌汁 340kcal	25 桜の湯 林寺介護士の クラフト ビーズボールペン きつねうどん、 ささみの磯辺フライ、 いんげんとツナの炒め物、 漬物 451kcal	26 桜の湯 林看護師の 健康セミナー 血圧 赤魚の煮付、付け合せ (筍煮)、大豆煮、小松菜 のごま和え、味噌汁 211kcal	27 桜の湯 林寺介護士の クラフト ビーズボールペン 肉じゃが、 オムレツ、 胡瓜のなめたけ和え、 麩のだし煮、漬物 318kcal
28	29 ペパーミント 昭和の日 山崎介護士の 日本史ヒストリア 野口英世 とうろく昆布そば、 ぎょうざ、 からし菜の炒め物、 312kcal	30 ペパーミント 林看護師の 健康セミナー 血圧 鯖の味噌煮、付け合せ(う ぐいす豆)、切干大根の煮 付、えんどうの炒め物、 味噌汁 332kcal	記号の見方 <ul style="list-style-type: none"> 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。	4月の行事ピックアップ! 4/20(土)・4/29(月) 日本史ヒストリア 現在の千円札にもなっている 野口英世をご紹介します。	

4月のお風呂



桜の湯
 桜の湯には、桜の樹皮を煮出した成分が入っています。湿疹、打身などの炎症を抑える働きがあります。

4月のアロマミスト



ペパーミント
 ペパーミントには鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせる効果があります。

編集部コラム

花祭りとは、お釈迦様のお誕生日を祝う行事であり、お釈迦様の誕生日である4月8日前後に行われることが多く、仏教において唯一といえるほど珍しいお祭りです。また仏教の行事とは別に、花を愛でるため開催される花祭りもあります。花を目的にレジャーへ出かけてみても楽しそうです。



※第2、4週は季節のお風呂「桜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ペパーミント」をお楽しみください。

