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
2024年6月
令和6年6月1日（通巻57号）

Happy Birthday

2024年5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.N 様

Y.Y 様

Y.K 様

R.K 様

Y.N 様

S.I 様

Y.T 様

I.N 様

S.I 様

大阪の奥座敷へ
不死王閣
初夏の日帰り旅行
●伏尾温泉 不死王閣でのお食事会
●旅行日 6月30日(日)
初夏の日帰り旅行は、大阪の奥座敷、伏尾温泉 不死王閣のバスツアーです。大阪市内から車で30分ほどの温泉旅館で、大自然のイルミネーションや旬の味覚を盛り込んだ料理を堪能ください。
復路は久安寺に立ち寄り、季節を感じることができるあじさいを鑑賞いただきます。

温泉旅館 不死王閣

旬の食材を盛り込んだ料理
●申込締切は 6月14日(金)
詳しくはスタッフまで お申し出ください。

※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あります。

Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ 外出昼食会

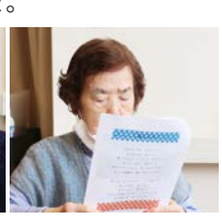
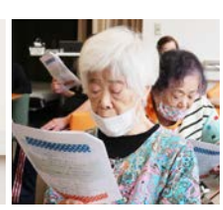
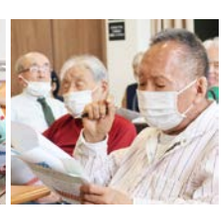
利休と晶子を通じて堺を体験できるミュージアム「さかい利晶の杜」に併設されている梅の花にて、豆腐料理と牛すきを召し上がりました。豆腐料理ということで、ヘルシーなメニューでしたが、サラダにシュウマイ、湯葉料理とボリュームがあり「お腹いっぱいになった」と満足されていました。

■ 社交ダンス

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！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。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。

■ 懐かしのソング

大きな声で歌うことは心肺をしっかりと使うことになり、大きく呼吸することにつながります。また幼少期の歌を歌うことでリラックス効果もあり皆様、自然と笑顔になっていました。

■ 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大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ていました。

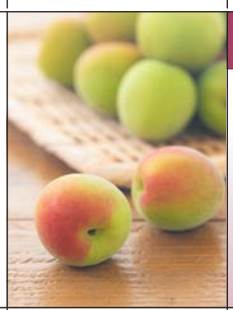
■ 手話歌ソング

林寺では大人気の講座！手話うた講座を今月も開催しました。「四季のうた」にチャレンジして頂きました。また、新しい手話を覚えられて楽しいと皆様嬉しそうにお話しされていました。

※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和6年6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)
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		**6月の行事ピックアップ!** **6/17(月)音楽鑑賞会** 父の曲を集めて音楽鑑賞会を開催します。 皆さん一緒に父の日をお祝いしましょう!!		1 レモン 林寺介護士の アロマ文香 レモン 肉じゃが 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁 335kcal
2	3 緑茶の湯 林寺介護士の アロマ文香 レモン 鶏入り筑前煮 コーンフライ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 315kcal	4 緑茶の湯 林寺介護士の ポストカード びわ・紫陽花 豆腐のあんかけ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物 漬物、味噌汁 294kcal	5 緑茶の湯 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 岡山デミカツ丼 胡瓜とパプリカの酢の物 ゼリー おすまし 158kcal	6 緑茶の湯 林寺介護士の 思い出ノート 自分史 白身魚のチリソース 大豆煮 小松菜のごま和え 漬物、中華スープ 249kcal	7 緑茶の湯 林寺介護士の 四季のお茶 烏龍茶 照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮 枝豆のふんわり天、味噌汁 249kcal	8 緑茶の湯 林寺介護士の 四季のお茶 烏龍茶 醤油ラーメン ぎょうざ からし菜の炒め物 310kcal
9	10 レモン 林寺介護士の ポストカード びわ・紫陽花 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付 菜の花の和え物、味噌汁 238kcal	11 レモン 林看護師の DANCE&SONG 座ってできるDANCE コロッケ二種盛 付け合せ(ボイルブロッコリー)、ヒジキ煮、冬瓜の煮付、漬物、味噌汁 296kcal	12 レモン 平田介護士の 懐かしのソング 6月の唱歌 豚丼 しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物 味噌汁 342kcal	13 レモン 平田介護士の 懐かしのソング 6月の唱歌 けんちんうどん 肉団子 菜の花の和え物 292kcal	14 レモン 林寺介護士の クラフト フラワーアレンジメント ポトフ オムレツ ブロッコリーの和え物 245kcal	15 レモン 林寺介護士の クラフト フラワーアレンジメント 鯖の照焼、付け合せ(しめじ)、高野の含め煮、ほうれん草の菜種和え 漬物、味噌汁 306kcal
16	17 緑茶の湯 林寺介護士の 音楽鑑賞 父に捧げる歌 豆腐ナゲット、付け合せ(ナポリタン)、茄子の煮浸し、チンゲン菜のおかか和え、味噌汁 370kcal	18 緑茶の湯 林寺介護士の Cooking トルティーヤ はんぺんチーズサンド、付け合せ(ボイルキャベツ)、冬瓜の煮付、いんげんとツナの炒め物 味噌汁　239kcal	19 緑茶の湯 林寺介護士の Cooking トルティーヤ つくね塩ちゃんこ 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁 326kcal	20 緑茶の湯 山崎介護士の 日本史ヒストリア 宮沢賢治 きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物 317kcal	21 緑茶の湯 林看護師の 手話ソング 手話で聞く音楽の魅力 はとむぎごはん 鶏のラタトゥイユソース 黒豆と大根の煮物 ハネジューメロン 冬瓜のスープ　512kcal	22 緑茶の湯 林看護師の 手話ソング 手話で聞く音楽の魅力 鮭の幽庵焼、付け合せ(筍煮)、切干大根の煮付 からし菜の炒め物、漬物 味噌汁 199kcal
23	24 レモン 管理者高島の 百人一首写字 陽成院 海鮮の和風煮込み コーンフライ ピーマンの金平 味噌汁 245kcal	25 レモン 林看護師の 健康セミナー 感染症 親子丼 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物、味噌汁 266kcal	26 レモン 山崎介護士の 日本史ヒストリア 宮沢賢治 味噌ラーメン ぎょうざ からし菜のゆかり和え 322kcal	27 レモン 管理者高島の 百人一首写字 陽成院 シーフードカレー きのこ玉子焼 ほうれん草の菜種和え 漬物 261kcal	28 レモン 林看護師の 健康セミナー 感染症 鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) 切干大根の煮付 キャベツの塩昆布炒め 味噌汁　305kcal	29 レモン 林看護師の DANCE&SONG 座ってできるDANCE 酢豚 がんも煮 チンゲン菜のおかか和え 漬物、中華スープ 352kcal
30	※第2、4週は季節のお風呂「緑茶の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「レモン」をお楽しみください。					

6月のお風呂

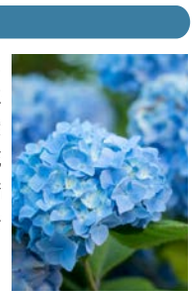
蓬緑茶はウイルスを撃退する効果のあるカテキンを豊富に含有。ビタミンも豊富で、つやつやでうるおいのあるお肌に導きます。

6月のアロマミスト

レモンの香りには心を刺激して、積極性を高めてくれる働きもあります。また優れた抗菌作用で気分も爽快にさせてくれます。

編集部コラム

6月の花といえば紫陽花です。花の色は青やピンク、紫などいろんな色があります。花の色が違うのは生育している土地の質によって変化するといわれ、酸性の土ならピンクや紫、アルカリ性の土なら青い花を咲かせると言われています。梅雨はどんより薄暗い日々が続きますが、紫陽花の姿を楽しむことができれば気分も晴れやかになりますね。



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