Oak Club Report

Hayashiji 2024年 <mark>7</mark>月

令和6年7月1日(通巻58号

Happy Birthday

2024年6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。



デビッドちんすこうの マジックショ 7.20(土) | 13:40~14:15 参加費 | 1,500円 12:00~ | 昼食会 (沖縄風ランチ)

Event & Activity 林寺のイベントとアクティビティ紹介

■ 日帰り旅行

オーク倶楽部恒例の日帰り旅行は、大阪の奥座敷 伏見温泉の不死王閣で旬の味覚を盛り込んだ懐石料理をお楽しみいただきました。また花の寺としても有名な久安寺で、青々と光り輝く紫陽花を鑑賞してきました。具足池で「あじさいうかべ」が開催されており、色とりどりの紫陽花がまるで絨毯のようにが浮かぶ景色にうっとりしたりと、皆様も大満足の旅行となりました。













■ アロマ文香

今月のアロマはレモンをご紹介しました。レモンの香りは心を刺激してくれ、積極性を高めてくれる働きもあると言われています。また、優れた抗菌作用で気分も爽快にしてくれます。皆様、文香を作りながらいい匂いだと喜ばれていました。











クラフト

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。











■ 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。











Cooking

メキシコやスペインで親しまれている伝統的な料理「トルティーヤ」を作って頂きました。 聞いたことのない食べ物で少し戸惑っている方もいらっしゃいましたが、ご自身で野菜や チキンなどを巻き食べていただきました。初めて食べた方も多かったですが好評でした。











※写真撮影の際はマスクを外しております。

令和6年7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 Н 月(MON) 火(TUE) スK(WED) 木(THU) 金(FRI) 十(SAT) 3 ジュニパー 4 ジュニパー 5 ジュニパー 6 ジュニパー ジュニパー 2 ジュニパー 林寺介護士の 林寺介護士の 林寺介護士の 林寺介護士の 林寺介護士の 林寺介護士の アロマ文香 アロマ文香 節のトリビア 節のトリビア 四季のお茶 四季のお茶 ジュニパ-ジュニパ-鶏と厚揚げのオイスター煮 コロッケ二種盛 オムレツデミソース すき焼風煮 チンジャオロース風炒め おろしハンバーグ 付け合せ(ボイルブロッコ) 付け合せ (スナップエンドウ) カリフラワーの煮付 枝豆のふんわり天 ヒジキ煮、オムレツ ほうれん草の菜種和え 小松菜のごま和え 胡瓜のなめたけ和え 漬物、中華スープ 里芋の含め煮 しょうが天の炒め物 漬物、中華スープ いんげんとコーンの炒め物 漬物、コンソメスープ 味噌汁 クリームコロッケ 263kcal 味噌汁 316Kcal 255kcal 276kcal 276kcal コンソメスープ 250kcal 10 薔薇の湯 11 (12 薔薇の湯 13 薔薇の湯 薔薇の湯 薔薇の湯 薔薇の湯 **★**|¶ 平田介護士の 平田介護士の 林寺介護士の 林寺介護士の 林寺介護士の 林看護師の 懐かしのソン 7月の唱歌 7月の唱歌 餃子の皮のきな粉もち 餃子の皮のきな粉もち 手話で聞く音楽の魅力 白分史 メンチカツ、付け合せ (ボ イルキャベツ)、金平ごぼ 豆腐ナゲット、付け合せ カレイの煮付、付け合せ 醤油ラーメン 豚の生姜焼き 乳λり物前者 豆腐 / ケット、 同り 日で (ナポリタン)、冬瓜の煮付 いんげんとコーンの炒め物 (赤板)、がんも煮 ブロッコリーの和え物 えんどうの炒め物 チンゲン菜のおかか和え ヒジキ煮、中華スープ しょうが天の炒め物 菜の花の和え物 ほうれん草のお浸し ツメスープ、漬物 漬物 味噌汁 2.04kcal 275kcal 292kcal 255kcal 309Kcal 334kcal 14 15 ジュニパー 18 ジュニパー 19 ジュニパー 20 ジュニパー 16 ジュニパー 17 ジュニパー 海の日 ★■♬ **★**□ 5 ★■♬ 林寺介護士の 林寺介護士の プロダンサー指導の 林寺介護士の 林看護師の 大人のトリビア 大人のトリビア 社交ダンス 思い出ノート F話ソンク マジック公演 花岡先生 手話で聞く音楽の魅力 お盆玉 お盆玉 自分史 照焼チキン 鯖の味噌煮、付け合せ(う 塩ラーメン オムレツデミソース カレーライス 付け合せ (しめじ) ヒジキ煮、枝豆のふんわ ぐいす豆)、大豆煮 小松菜のごま和え アジフライ ぎょうざ ちくわの磯辺焼き 沖縄風ランチ 菜の花の和え物 からし菜の炒め物 えんどうの炒め物 り天、中華スープ、漬物 味噌汁、漬物 コンソメスープ、漬物 306kcal 310kcal 410kcal 227kcal 263lcal 21 23 薔薇の湯 25 薔薇の湯 22 薔薇の湯 24 薔薇の湯 26 薔薇の湯 27 薔薇の湯 IN ★ □ ♬ 管理者高島の 林看護師の 管理者高島の 山崎介護士の 林看護師の 林看護師の 百人一首写 建康セミナ 百人一首写字 KOTOWAZA DANCE&SONG マミナ 熱中症 喜撰法師 後の祭り 喜撰法師 座ってできるDANCE 熱中症 豆腐ナゲット 付け合せ (ナポリタン) チンゲン菜のおかか和え さっぱり豚しゃぶ かに玉あんかけ けんちんうどん 付け合せ (スナップエンドウ) 里芋の含め煮、クリーム コロッケ、コンソメスープ、 ブロッコリーの和え物 冬瓜のカニカマあん 付け合せ(しめじ) すいか ぜんまいの炒め煮 菜の花の和え物 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え コロッケ、コンソメスー さつま芋の甘煮、味噌汁 ほうれん草のスープ 中華スープ 244kcal 198kcal 292kcal 264kcal 28 29 ジュニパー 30 ジュニパー 31 ジュニパー 7月の行事ピックアップ! 昼食メニューの見方 記号の見方 7月20日(土)は 昼食メニューは 体操・機能訓練 山崎介護士の 林寺介護士の 林寺介護士の マジック公演 メイン料理、小鉢2品を **KOTOWAZA** クラフト クラフト デビットちんすこう様をお招きし 紹介しています。 ティータイム 最高のパフォーマンスを 披露します。 後の祭り 夏のモチーフのオブジェ 夏のモチーフのオブジェ その他、みそ汁、すまし、 オムレツデミソース カラオケ 豚とキャベツのみそ炒め きつねうどん スープのいずれかと、 大根の柚子風味者 小松菜のごま和え 菜の花の和え物 ご飯が付きます。 胡瓜のなめたけ和え 理容師来所の日 中華スープ コンソメスープ、漬物 317kcal 281kcal 205kcal

※第2、4週は季節のお風呂「薔薇の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ジュニパー」をお楽しみください。

7月のお風呂



薔薇の湯

バラにはお肌の収れん 効果があります。 バラのお風呂で贅沢な リラックスタイムを お楽しみください。

7月のアロマミスト



冷えと湿気を取り除き、 冷えで悪化する 腰痛や関節炎、膀胱炎、 リウマチ痛などに 効果的です。



編集部コラム

今年の夏の「土用の丑の日」は7月24日です。 日本では、古来より丑の日に「うの付く食べ物」を 食べると縁起がよいとされ、うの付く食べ物を 食べて無病息災を願うという習わしがありました。 7月24日には、ウナギや梅干しを夏バテ予防に 是非いただきたいものですね。

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

