

## Happy Birthday

2024年10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。



K.T 様



A.K 様



Y.S 様



K.K 様

## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ イベント

外出昼食会は、南海 Grill へ鉄板焼ステーキを食べに行きました。  
鉄板がひかれたカウンターキッチンにシェフが立ち、目の前で調理される料理に、  
ワクワクが抑えられない様子。肉がフランベされると歓声を上げ喜ばれていました。  
もちろん宮崎牛のステーキは絶品。たくさんの料理に、とても満足そうでしたよ。



### ■ 美容フェア

前回大好評だった美容フェアを今月も開催しました!!  
「また、してくれるの? 嬉しい!」とワクワクされながらメニューを選ばれている方が  
たくさんいらっしゃいました。



### ■ 懐かしのソング

歌を歌うことは、高齢者の方にとって嬉しい効果がたくさんあります。ストレスを  
発散でき、自律神経や血圧が安定することで脳血管性認知症のリスクを軽減する  
ことができます。皆様元気いっぱい歌われていました。



### ■ クラフトアート

今回は「キャンドルフォルダー」作りに挑戦しました。暖かみのあるガラススタイルを  
クリアキューブに貼っていきました。指先を使いながら好きな場所に貼っていくことで  
個性あるキャンドルフォルダーが完成しました。キャンドルの魅力といえば、独特の炎の  
揺らぎです。LEDキャンドルのあかりも「ほっとする」「落ち着く」と感じますね。



※写真撮影の際はマスクを外しております。



# 令和6年11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)
	<b>11月の行事ピックアップ!</b>  <b>11月13日(水)は社交ダンス</b> 毎回大好評の「社交ダンス」花岡講師をお招きして開催します! タンゴやワルツの音楽に合わせて踊りましょう!! 		<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。 ※カロリー表示にはご飯分のカロリーは含まれておりません。	<b>1 オレンジスイート</b>  林寺介護士の <b>アロマ文香</b> オレンジスイート きこのカレーライス いんげんとコーンの炒め物 もやしの塩炒め 漬物 316kcal	<b>2 オレンジスイート</b>  林寺介護士の <b>アロマ文香</b> オレンジスイート おろしハンバーグ からし菜の煮浸し オムレツ 味噌汁、漬物 235kcal
3 文化の日	<b>4 りんご生姜の湯</b> 振替休日  林寺介護士の <b>四季のお茶</b> 生姜湯 すき焼風煮 チンゲン菜の煮浸し 切干大根の煮付 味噌汁、漬物 264kcal	<b>5 りんご生姜の湯</b>  林寺介護士の <b>四季のお茶</b> 生姜湯 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) えんどうの炒め煮 うの花、味噌汁 208kcal	<b>6 りんご生姜の湯</b>  平田介護士の <b>懐かしのソング</b> 11月の唱歌 豆腐ハンバーグきのこソース いんげんのお浸し 冬瓜の煮付 味噌汁、漬物 289kcal	<b>7 りんご生姜の湯</b>  平田介護士の <b>懐かしのソング</b> 11月の唱歌 野菜ラーメン 肉団子 三色ピーマン炒め 319kcal	<b>8 りんご生姜の湯</b>  林看護師の <b>手話ソング</b> 手話で聞く音楽の魅力 メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) からし菜の炒め物 もやしの塩炒め 味噌汁、漬物 323kcal	<b>9 りんご生姜の湯</b>  林看護師の <b>手話ソング</b> 手話で聞く音楽の魅力 鮭の幽庵焼 付け合せ(しめじ) 胡瓜のなめたけ和え 南瓜の煮物、味噌汁 181kcal
10	<b>11 オレンジスイート</b>  管理者高島の <b>百人一首写字</b> 中納言行平 ミラノ風カツ 小松菜のごま和え きこの玉子焼 コンソメスープ、漬物 294kcal	<b>12 オレンジスイート</b>  管理者高島の <b>百人一首写字</b> 中納言行平 つくね塩ちゃんこ さつま芋の甘煮 菜の花の菜種和え 中華スープ 366kcal	<b>13 オレンジスイート</b>  プロダンサー指導の <b>社交ダンス</b> 花岡先生 えびかつ 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付、ブロッコリーの和え物、コンソメスープ 漬物 241kcal	<b>14 オレンジスイート</b>  山崎介護士の <b>KOTOWAZA</b> 情けは人の為ならず カレイの煮付 付け合せ(うぐいす豆) ちくわの磯辺焼き うの花、味噌汁 240kcal	<b>15 オレンジスイート</b>  林看護師の <b>東洋医学講座</b> ツボ押しで元気に ちらし寿司 小松菜のナムル プリン おすまし 226kcal	<b>16 オレンジスイート</b>  山崎介護士の <b>KOTOWAZA</b> 情けは人の為ならず 鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 265kcal
17	<b>18 りんご生姜の湯</b>  管理者高島の <b>防災セミナー</b> 火事から身を守る はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) さつま芋の甘煮、いんげんとコーンの炒め物、味噌汁 漬物 272kcal	<b>19 りんご生姜の湯</b>  林看護師の <b>東洋医学講座</b> ツボ押しで元気に とろろ昆布そば 白身魚の天ぷら からし菜の煮浸し 307kcal	<b>20 りんご生姜の湯</b>  <b>美容フェア</b> 鯖の味噌煮 付け合せ(うぐいす豆) きこの玉子焼 冬瓜の煮付、味噌汁、漬物 304kcal	<b>21 りんご生姜の湯</b>  林寺介護士の <b>Cooking</b> 秋パフェ 豚の生姜焼き ちくわの磯辺焼き 白菜の中華煮 味噌汁 272kcal	<b>22 りんご生姜の湯</b>  林寺介護士の <b>Cooking</b> 秋パフェ 鶏と厚揚げのオイスター煮 南瓜の煮物 三色ピーマン炒め 中華スープ、漬物 283kcal	<b>23 りんご生姜の湯</b>  林看護師の <b>健康セミナー</b> インフルエンザ 木の葉丼 カリフラワーの和え物 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 187kcal
24	<b>25 オレンジスイート</b>  岸里介護士の <b>クラフト</b> パールネックレス 鶏のはちみつ照焼、付け合せ(ポイルほうれん草)、さつま芋のデリ風サラダ、柿、白菜とベーコンのコンソメスープ 353kcal	<b>26 オレンジスイート</b>  岸里介護士の <b>クラフト</b> パールネックレス 豚とキャベツのみそ炒め えんどうの炒め煮 もやしの塩炒め 中華スープ 262kcal	<b>27 オレンジスイート</b>  林寺介護士の <b>大人のトリビア</b> 花に関する雑学クイズ デミハンバーグ 付け合せ(しめじ) 菜の花の和え物 オムレツ、味噌汁、漬物 251kcal	<b>28 オレンジスイート</b>  林寺介護士の <b>ポストカード</b> イチョウ・ザクロ かに玉あんかけ チンゲン菜のおかか和え 野菜入りつくね 味噌汁 209kcal	<b>29 オレンジスイート</b>  林看護師の <b>健康セミナー</b> インフルエンザ ビビンバ風丼 カリフラワーの和え物 春巻 中華スープ、漬物 318kcal	<b>30 オレンジスイート</b>  林寺介護士の <b>ポストカード</b> イチョウ・ザクロ チキン南蛮、付け合せ(ポイルいんげん)、キャベツの塩昆布炒め、大豆煮、味噌汁 552kcal

※第2、4週は季節のお風呂「りんご生姜の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「オレンジスイート」をお楽しみください。

## 11月のお風呂



**りんご生姜の湯**  
 リンゴにはリンゴ酸やカブロン酸などの成分があり、新陳代謝を促進させます。生姜は血行促進や鎮静効果もあります。

## 11月のアロマミスト



**オレンジスイート**  
 リラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態から解放され、気分を前向きにする効果が期待できます。

## 編集部コラム

国民の祝日の中には、ハッピーマンデー制度のもとに土日とつながって連休になるよう、毎年日付が変わる祝日がいくつか存在します。勤労感謝の日は、収穫を祝い感謝するための「新嘗祭(にいなめさい)」が由来です。神聖な儀式のため、年によって日付を変えるのは適当ではないという理由から、毎年11月23日と定められています。



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>

