

## Happy Birthday

2026年1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.A 様



R.N 様



E.W 様



T.T 様



S.I 様



K.S 様

## Event

イベント紹介

### ■ 外食昼食会

住吉大社吉祥殿へ外出昼食会に出かけました。凛とした境内の空気が心地よい、四季を映す上品なお料理をゆっくりと堪能。会話も自然と弾み、非日常のひとつときが笑顔を引き出しました。歴史と美に包まれた時間は、日常にやさしい彩りを添えてくれる一日となりました。



### ■ 新春行事 鏡割り

新春行事では、無病息災を願い代表の利用者様と鏡割りを行いました。スタッフ一人ひとりが2026年の抱負を発表し、利用者の方々と共に新しい一年への思いを共有しました。最後は大阪締めで場を盛り上げ、皆さまで甘酒を頂きながら笑顔あふれるひとときとなりました。



## 2月外食昼食会

個人の屋敷を改装したレストラン  
**がんこ寿司**平野郷屋敷にて  
季節の旬菜や蒸し寿司など、  
旬の食材を堪能



2月25日(水) 4,800円

岸里11名、御陵前・林寺 各6名

※写真はイメージです。料理の内容は異なる場合がございます。  
※申込後、2月18日以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生いたします。

## Activity

林寺のアクティビティ紹介

### ■ 季節の講座

今月は七草粥について学びました。七草の由来や意味を知っていただいた後、実際に七草粥を召し上がっていただきました。「優しい味が美味しいね」「体が温まるわ」といった声も聞かれ、無病息災を願いながら季節を感じていただきました。



### ■ ポストカード

椿と水仙を描いたポストカードを作りました。冬から春へと移りゆく季節を感じながら、それぞれ思い思いの色合いで仕上げられていました。



※写真撮影の際はマスクを外しております。

# 令和8年2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  | 2   | 3   | 4   | 5  | 6   | 7   |  |  |
|    | 林寺介護士の<br>季節の講座<br>節分   | 林寺介護士の<br>季節の講座<br>節分                                       | 林寺介護士の<br>ポストカード<br>カニ・こたつ  | 林寺介護士の<br>ポストカード<br>カニ・こたつ                               | 蒲看護師の<br>健康セミナー<br>かかとのひび割れ   | 蒲看護師の<br>健康セミナー<br>かかとのひび割れ                                       |  |  |
|    | チキン南蛮<br>付)ポイルブロッコリー<br>小松菜のごま和え<br>麩のだし煮<br>オニオンスープ 511kcal        | ポークカレーライス<br>えびかつ<br>冬瓜の洋風煮<br>漬物 329kcal                   | 大豆ごはん<br>根菜たっぷり鶏けんちん<br>イワシかつお煮<br>付)花型人参 みかん<br>317kcal                      | オムレツデミソース<br>チンゲン菜のおかか和え<br>高野の含め煮<br>オニオンスープ<br>288kcal | 白身魚のチリソース<br>三色ピーマン炒め<br>肉団子<br>わかめスープ<br>コンソメスープ 263kcal   | 豆腐ハンバーグきのこソース<br>茄子の煮浸し<br>カリフラワーの和え物<br>コンソメスープ<br>378kcal       |  |  |
| 8  | 9   | 10  | 11  | 12   | 13  | 14  |  |  |
|    | 蓬の湯   | 蓬の湯   | 蓬の湯<br>建国記念の日   | 蓬の湯  | 蓬の湯   | 蓬の湯   |  |  |
|    | 平田介護士の<br>懐かしのソング<br>2月の唱歌  | 平田介護士の<br>懐かしのソング<br>2月の唱歌                                  | 林寺介護士の<br>四季のお茶<br>ココア  | 林寺介護士の<br>四季のお茶<br>ココア                                   | 林寺介護士の<br>季節の講座<br>バレンタインデー   | 林寺介護士の<br>季節の講座<br>バレンタインデー                                       |  |  |
|    | ビーフメンチカツ<br>付)ポイルブロッコリー<br>キャロットラペ<br>ほうれん草の菜種和え<br>オニオンスープ 366kcal | 鶏と厚揚げのオイスター煮<br>キャベツのゆかり和え<br>胡瓜の塩昆布和え<br>わかめスープ<br>223kcal | おろしカツ<br>チンゲン菜のおかか和え<br>南瓜の煮物<br>味噌汁 299kcal                                  | 鮭の幽庵焼<br>付)筍煮<br>冬瓜の煮付<br>菜の花の和え物 すまし汁<br>153kcal        | 豚とキャベツのみそ炒め<br>人参の炒め物<br>カリフラワーの煮付<br>わかめスープ<br>277kcal   | はんぺんチーズサンド<br>付)ミックスベジタブルソテー<br>金平ごぼう<br>からし菜の炒め物<br>すまし汁 255kcal |  |  |
| 15 | 16  | 17  | 18  | 19   | 20  | 21  |  |  |
|    | 管理者高島の<br>百人一首写字<br>三条右大臣   | 管理者高島の<br>百人一首写字<br>三条右大臣                                   | 林寺介護士の<br>Cooking<br>鬼シュークリーム   | 林寺介護士の<br>Cooking<br>鬼シュークリーム                            | 平田介護士の<br>音楽鑑賞会<br>昭和の名曲集   | 平田介護士の<br>音楽鑑賞会<br>昭和の名曲集   |  |  |
|    | 豆腐のあんかけ<br>菜の花の煮浸し<br>切干大根の煮付<br>味噌汁 276kcal                        | チンジャオロース風炒め<br>冬瓜の洋風煮<br>ちくわの磯辺焼き<br>中華スープ<br>242kcal       | 照焼チキン<br>付)ポイルブロッコリー<br>高野の含め煮<br>茄子の煮浸し すまし汁<br>322kcal                      | ほうとう風うどん<br>キャベツの梅おかか和え<br>マスカットゼリー<br>333kcal           | かに玉あんかけ<br>いんげんのごま和え<br>チヂミ<br>中華スープ<br>211kcal   | サゴンの照焼<br>付)はじかみ<br>もやしの塩炒め<br>うの花<br>味噌汁 197kcal                 |  |  |
| 22 | 23  | 24  | 25  | 26   | 27  | 28  |  |  |
|    | 蓬の湯<br>天皇誕生日  | 蓬の湯   | 蓬の湯   | 蓬の湯  | 蓬の湯   | 蓬の湯   |  |  |
|    | 蒲看護師の<br>世界のカルチャー<br>元宵節  | 蒲看護師の<br>世界のカルチャー<br>元宵節                                    | 山崎介護士の<br>日本史ヒストリア<br>夏目漱石  | 山崎介護士の<br>日本史ヒストリア<br>夏目漱石                               | 林寺介護士の<br>クラフトアート<br>季節のシールデコ   | 林寺介護士の<br>クラフトアート<br>季節のシールデコ                                     |  |  |
|    | 白身魚の野菜あん<br>ほうれん草の菜種和え<br>ぎょうざ<br>味噌汁 278kcal                       | すき焼風煮<br>えんどうの炒め物<br>春巻<br>味噌汁 379kcal                      | 豚の生姜焼き<br>ブロッコリーの和え物<br>切干大根の煮付<br>わかめスープ<br>276kcal                          | 親子丼<br>いんげんの炒め物<br>がんも煮<br>味噌汁 257kcal                   | 豆腐ハンバーグきのこソース<br>金平ごぼう<br>小松菜のごま和え<br>味噌汁 309kcal   | 海鮮の和風煮込み<br>ヒジキ煮<br>チヂミ<br>中華スープ<br>162kcal                       |  |  |
|    |   |   | <h3>2月の行事ピックアップ</h3> <p>2/3(火)は節分!!<br/>今年の恵方などを学びながら、<br/>楽しい時間を過ごしましょう!</p> |  | <h3>記号の見方</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li> 体操・機能訓練</li> <li> ティータイム</li> <li> カラオケ</li> <li> 理容師来所の日</li> </ul> |   | <h3>昼食メニューの見方</h3> <p>昼食メニューは<br/>メイン料理、小鉢2品を<br/>紹介しています。<br/>その他、みそ汁、すまし、<br/>スープのいずれかと、ご飯が<br/>付きます。</p> <p>※カロリー表示にはご飯分の<br/>カロリーは含まれておりません。</p> |  |

※第2、4週は季節のお風呂「蓬の湯」。

## 2月のお風呂



**蓬の湯**  
蓬(よもぎ)は血行を促進させ、肩こりや腰痛などをやわらげる働きがあります。香りはストレス解消や安眠にもよいといわれています。

## 編集部コラム

バレンタインデーがチョコレートを贈る日とされているのは、実は日本だけです。  
どこの会社が始めたかは諸説ありますが、神戸モロゾフ製菓、森永製菓など様々な企業がバレンタインデーのキャンペーンを展開し始めたことで「2月14日は女性から好きな男性にチョコレート送って告白する日」という文化が広く浸透しました。



## 豆知識



チョコレートの原料のカカオ豆には「テオブロミン」という成分が含まれ、リラックスや集中力を高める、血行促進などの効果があるとされています。

Oak Club Report  
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/>