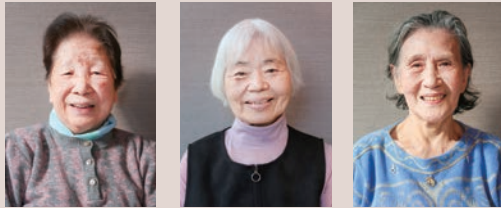


## Happy Birthday

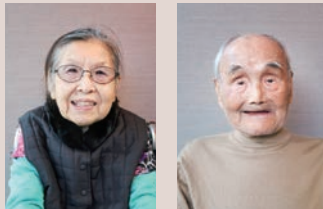
2025年2月にお誕生日を迎えられた皆様の  
この一年が幸福と健康に満ちた  
日々でありますように。



S.W 様

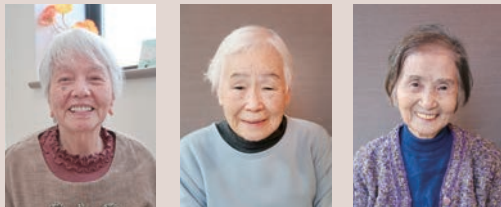
T.K 様

F.K 様



K.Y 様

M.N 様



S.M 様

H.T 様

S.T 様



T.O 様

I.S 様

## Event & Activity

林寺のイベントとアクティビティ紹介

### ■ 外出昼食会

2月の外出昼食会、大阪のソウルフード、豚まんでおなじみの551のレストランへ中華料理を食べに行きました。

円卓を囲み次々と提供される料理を見られ「中華料理の雰囲気、久しぶりで楽しい」とお話されながら、選んだメイン料理を召し上がられていました。



### ■ ポストカード

今月は「カニとコタツ」を題材にポストカードを書いていただきました。コタツで寝ている猫をアレンジして描かれている方など自分らしさを取り入れて楽しまれていました。



### ■ クラフト

折りたたみミラーをアレンジして頂くクラフトに挑戦していただきました。

貼れる布クロスを鏡のパーツに貼り、無地のミラーをカラフルに変身していただきました。

「綺麗!! 毎日使うわ!」と皆様からも大好評でした。



### ■ 百人一首写字

一昨年からスタートした講座、やっと三分の一が終わりました!!

聞き覚えのある詩や初めて聞く詩など今後も皆様と一緒に学びながら写字を楽しんでいきましょう!!



※写真撮影の際はマスクを外しております。



# 令和7年3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>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>3月の行事ピックアップ!</b> 			1 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 林寺介護士の季節の講座 ひな祭り 大豆ミートのピピンバ風井しょうが天の炒め物 春巻 中華スープ、漬物 321kcal
2	3 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 林寺介護士の季節の講座 ひな祭り えび入りちらし寿司 菜の花の白和え おすまし ゼリー 161kcal	4 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 林寺介護士の四季のお茶 ほうじ茶ラテ ハムカツ、付)ポイルキャベツきのこ玉子焼 三色ピーマン炒め コンソメスープ 337kcal	5 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 林寺介護士の四季のお茶 ほうじ茶ラテ 鶏と厚揚げのオイスター煮 チンゲン菜のおかか和え 人参の炒め物 中華スープ、漬物 247kcal	6 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 平田介護士の音楽鑑賞会 歌声喫茶 豚丼 キャベツの塩昆布炒め カリフラワーの和え物 味噌汁 255kcal	7 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 平田介護士の音楽鑑賞会 歌声喫茶 鯖の照焼 付)赤板 里芋の含め煮 大豆煮、味噌汁、漬物 302kcal	8 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 林寺介護士のアロマ文香 ローズマリー 海鮮の和風煮込み 菜の花の和え物 茄子の煮浸し 中華スープ 242kcal
9	10 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 林寺介護士のアロマ文香 ローズマリー 野菜カレーライス クリームコロッケ チンゲン菜のナムル 漬物 333kcal	11 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 蒲看護師の健康セミナー 立ちくらみ チキン南蛮 付)ポイルキャベツ 南瓜の煮物 えんどうの炒め物 中華スープ	12 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 蒲看護師の健康セミナー 立ちくらみ けんちんうどん 野菜入りつくね からし菜の炒め物 273kcal	13 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 林寺介護士のクラフト ポーセラーツ すき焼風煮 いんげん&コーンの炒め物 茄子の煮浸し 味噌汁 354kcal	14 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 林寺介護士のクラフト ポーセラーツ カレイの煮付 付)うぐいす豆 もやしの塩炒め うの花、味噌汁、漬物 223kcal	15 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 林寺介護士の季節の講座 春の雑学 デミハンバーグ、付)しめじ マカロニとウィンナーのソテー、金平ごぼう コンソメスープ 293kcal
16	17 <b>桃の湯</b> 📺★☎🎵 林寺介護士のCooking フルーツ大福 おろしカツ ほうれん草の菜種和え きょうざ 味噌汁、漬物 330kcal	18 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 林寺介護士のCooking フルーツ大福 かに玉あんかけ ヒジキ煮 菜の花の和え物 中華スープ 187kcal	19 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 林寺介護士の社交ダンス 花岡先生 チンジャオオロス風炒め 小松菜のごま和え 高野の含め煮 中華スープ、漬物 235kcal	20 <b>桃の湯</b> 📺★☎🎵 山崎介護士のKOTOWAZA 命あつての物種 春分の日 しょつづ鍋風 ささみのさっぱり和え お米のムース 129kcal	21 <b>桃の湯</b> 📺★☎🎵 蒲看護師の世界のカルチャー 二十四節気 えびカツ 付)ポイルブロッコリー 里芋の含め煮、金平ごぼう 味噌汁、漬物 321kcal	22 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 山崎介護士のKOTOWAZA 命あつての物種 赤魚の煮付、付)筍煮 木の葉豆腐の煮付 えんどうのソテー 味噌汁 212kcal
23	24 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 管理者高島の百人一首写字 伊勢大輔 きつねそば 小松菜のごま和え 肉団子 344kcal	25 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 林寺介護士のポストカード 菜の花・ひな人形 白身魚の野菜あん 南瓜の煮物 白菜の中華煮 味噌汁 262kcal	26 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 管理者高島の百人一首写字 伊勢大輔 海鮮の和風煮込み カリフラワーのカレーソテー ほうれん草の菜種和え 中華スープ、漬物 162kcal	27 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 蒲看護師の世界のカルチャー 二十四節気 メンチカツ 付)ポイルキャベツ 木の葉豆腐の煮付 からし菜の炒め物、味噌汁 365kcal	28 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 林寺介護士のポストカード 菜の花・ひな人形 オムレツデミソース もやしの塩炒め いんげんのおかか和え コンソメスープ、漬物 217kcal	29 <b>ローズマリー</b> ★☎🎵 平田介護士の懐かしのソング 3月の唱歌 はんぺんチーズサンド 付)ポイルブロッコリー 三色ピーマン炒め 味噌汁 251kcal
30	31 <b>桃の湯</b> ★☎🎵 平田介護士の懐かしのソング 夏目漱石 鮭の幽庵焼、付)うぐいす豆 しょうが天の炒め物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁、漬物 256kcal	<b>4月のお風呂</b> <b>桃の湯</b>  桃に含まれている保湿成分で、肌がしっとり潤います。また、桃の葉には消炎にも有効な成分も含まれています。	<b>2月のアロマミスト</b> <b>ローズマリー</b>  ローズマリーは、古くから薬用、料理、美容など様々な用途で利用されてきたハーブです。気分の落ち込みを奮い立たせて心を元気にするといわれています。	<b>編集部コラム</b> 天文学的には、太陽が天の軌道上「春分点」を通過する瞬間を含む日を「春分の日」としています。太陽が春分点を通過するときに「昼の長さ」と夜の長さが同じになるためです。冬が終わりを告げ春の訪れが感じられるこの日を、昔から人々は自然に感謝し春を祝福する日として祝っていたのです。		

※第2、4、6週は季節のお風呂「桃の湯」。第1、3、5週はアロマミスト「ローズマリー」をお楽しみください。

