



青い宙から

デイサービス青い宙便り
 平成26年12月1日発行
 発行者 (株)ハイシス デイサービス青い宙
 発行責任者 石田 京子
<http://www.aosora-ds.jp>

平成26年12月号 (第2号)



いつもデイサービス青い宙をご愛顧頂きありがとうございます。
 今年もあと1か月となり、何となく気忙しくなってきました。毎年の事ですが、この季節になるとインフルエンザやノロウイルスの話題が多くなります。毎日のうがい手洗い等しっかりされ、体調を壊さないよう気を付けてお過ごしください。
 さて、デイサービス青い宙では、新年より土曜・日曜も営業させて頂く事に致しました。
 今迄以上に、在宅で頑張っておられる方々のお手伝い出来るよう、努めてまいりたいと思います。



～ちんすこう～

サラダ油を使うので、とてもヘルシーでからだにやさしいクッキーです。
 焼きたてはとっても柔らかいので注意しましょう!!



材料 (4 cm楕円15個位)

薄力粉 70g
 砂糖 30g
 サラダ油 30g

作り方

- ① ボウルにサラダ油と砂糖を入れてよく混ぜる
- ② 薄力粉をふるいながら加えてサックリ混ぜる
- ③ 好きな形にまとめたら170度のオーブンで13分焼く

★アレンジ★

- ③ 材料に小さじ1/2の抹茶パウダーを加えると抹茶ちんすこうに♪



11月の活動



お誕生会☆スタッフによる奄美三味線&太鼓



手作り～手まり～



折り紙のくす玉



俳句作り



グラウンドゴルフ



青い宙特製ラーメン



指編み



季節の壁画～貼り絵～



【思い叶え隊】出動!!

日々の生活の活性化と目標に合わせた屋外活動の取り組み

お一人お一人のご希望をお伺いすると共に、ケアプランに沿った機能訓練の一助とさせていただきます。

11月はO・M様の思い・・・「昔のように珈琲を飲みに行きたい!!」



国際ホテルのラウンジでクリスマスの雰囲気の中、香り高い珈琲を飲まれました。「仲間とよく飲みに来た。会議にもよく使った。最上階から岡山の花火もよく見た。」と、お話が尽きることなく、楽しんでおられました。

また、フロアの責任者らしき方に話しかけられ「〇〇さんはよく来るかな」「はい。よく来られます。犬を連れての方ですよ」とお話しも繋がっておられました。

12月の活動予定



mini

クリスマスツリー作り

お家でできる!!【呼吸リハビリ】



まず、両手をお腹に当て、お腹を膨らませるように大きく鼻で息を吸い、お腹を凹ませるようにゆっくりと口から息を吐きます。この時、口を細めて長めに吐くように心掛けてみて下さい。この様に、腹式呼吸をすると眠りにつきやすくなり、また、深呼吸をすると血圧が下がり、心身のリラックスへ繋がります・・・☆”呼吸は、コントロールすることで気分を変え、体調を整える事ができます。無理のないように、お試しください。