



# 青い宙から

平成27年2月号（第4号）



デイサービス青い宙便り  
平成27年2月1日発行  
発行者 (株)ベース デイサービス青い宙  
発行責任者 石田 京子  
<http://www.aoisora-ds.jp>



寒い日が続いています。インフルエンザ警報も1月15日より発令中で、  
新聞では毎日のように、学年・学級閉鎖が報じられています。

しっかり睡眠と栄養を摂り、手洗い・うがい・笑顔で風邪やインフルエンザを吹き飛ばしましょう！

「青い宙」の外壁に案内看板を設置しました。

地域の方々や、道行く方々に「青い宙」をもっと知っていただき、困り事ができた時、気軽に立ち寄っていただける場所にしたいと思っています。

車で走ると、あっという間に通り過ぎてしまいますが、機会があれば是非、ご覧になって下さい。

## 青宙レストラン



## ～ たらこの煮物～

ちょっとおしゃれな一品おつまみにも♡

タラコに多く含まれるビタミンEは、肌を若々しく保つ作用や、老化を防ぐ働きがあります。

又、タウリンには、血圧を正常に保つ働きの他、心臓・肝臓機能の促進、糖尿病の予防など様々な効能があります。



### 材料（6人前）

- ・ 生たらこ 4腹（又は、たい子）
- 煮汁
  - ・ 醤油 大匙3
  - ・ 酒 大匙3
  - ・ 砂糖 大匙2
  - ・ 水 大匙4

\* たらこがかぶる位の量 味の調整はお好みで。

- ・ えんどう

### 作り方

- ① 生たらこは外側の筋を取り、両端を少し切落とし、3等分にする
- ② 煮汁を煮立て、①をそっと入れる  
煮汁に入れると、ぱっと花が咲くように開くので身がバラバラにならないよう、火を弱め、5分ほど煮る
- ③ 器に盛り、えんどうを添える

\* 痛風の方は食べないで下さい。



# 1月の活動

初詣～岡南神社～



1月お誕生会



新年会



尺八ボランティアさん



お手玉落とし

季節の壁画作成



こよりで吹き矢



水仙作り



ゆきだるま合戦

## 【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。

1月はI・M様の思い・・・「お寿司を食べに行きたい!!」



I・M様「以前に来た時と同じで味も良かった。ご飯の大きさが小さめで私には丁度良いんじや。6貫食べて満足できた。次は、美味しいカレー屋を知っているからそこへ行きたいな。」と、前向きなお言葉を頂き、スタッフも大変嬉しく思いました。

## 2月の活動予定



お雛様リース作り

## 青宙こぼなし

青い宙でのある日の会話より～

スタッフ

〇さん、  
奥様にお会いしましたよ！  
若い時もお綺麗だったんで  
しょうね。

面影があります♪

〇さん

そうじゃ、  
思い出がある。

