



青い宙から

平成27年3月号 (第5号)



デイサービス青い宙便り
 平成27年3月1日発行
 発行者 (株)ベイシス デイサービス青い宙
 発行責任者 石田 京子
<http://www.aosora-ds.jp>



菜の花や、梅の花が見頃を迎えました。もう春ですね。

入試や卒業式など、春が近い話題が増えてきました。4月からは介護保険を取り巻く情勢も大きく変わるようで、事業所は不安な日々ですが、私どもデイサービス青い宙は、より充実したサービスが提供できるよう、取り組んでまいりたいと思います。

暖かい日には足を延ばして是非、「青い宙」に見学においで下さい。
スタッフ一同、おいしいコーヒーと笑顔でお待ちしております。

青宙レストラン



～ 春はひじき～



新米は有名ですが、新ひじきってご存知ですか??

今月は、いつものご家庭のひじき煮や、お惣菜ひじきでもOKの活用方法をご紹介します☆

◎ひじきの煮物は、余れば小分けにして冷凍できます!!

(冷凍する場合は、こんにゃくが入っていない物にして下さい)

◎ご飯に混ぜれば簡単にひじきご飯が出来、手軽に朝食になります。



- カルシウム × 12
牛乳の約12倍
- 食物繊維 × 7
ごぼうの約7倍
- 鉄分 × 6
1人(缶)の約6倍

ひじきは通常、3月から5月の大潮の干潮時に漁師さんや海女さんが磯に出て鎌などで刈り取って収穫します。

春一番採り新物ひじきは、ふっくらとした柔らかさと美味しさが自慢だそうです。

ひじきには、カルシウム・鉄・カロテン・ビタミンB, E, K・食物繊維が多く含まれ、骨を丈夫にするだけでなく、血行を良くしてお通じをスムーズにするので、若返り作用まで期待できます!!

更に、ひじきに微量に含まれるフコキサンチンは脂肪燃焼効果があることが解明されています。



2月の活動

季節の壁画作成

～節分祭～



梅の花作り スイートピー作り

パンダの指編み座布団

チョコレートフォンデュ

紙飛行機飛ばし

2月お誕生会

お雛様リース作り

【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内外活動の取り組み

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。

2月はK・S様の思い・・・「私が着てみようか☆」



K・S様との普段の会話の中で、太ってしまったスタッフが、「一度も着ていないフォーマルドレスがあるんです」とお話した時、「私が着てみようか」と、何気なく言われた事から【試着会】をすることになりました。白無垢姿では、若い頃の事が思い出され、とっても素敵なお話を沢山お伺いする事が出来ました。ご家族もお写真を見られ、『「腰を伸ばすと20歳若いよ」と言いながら良い思い出になりましたね。有難うございます。我母ながら、素敵に年を重ねてくれるとつくづく思います。感謝♡』と、温かいお言葉を頂きました。

3月の活動予定



すくもを使った
起き上がり達磨作り

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、昨夜の三日月を見られましたか？
あれは、上限の月？
下弦の月？



〇さん

いいかげんの月じゃ

