



# 青い宙から

デイサービス青い宙便り  
平成27年4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.aoisora-ds.jp>

平成27年4月号 (第6号)



春です♡ 春は気分一新、少し薄着になり、身も心も軽く感じられます。

何か良いことがありそうな……ところが……

今年(4月)より、介護保険・介護報酬の大幅な改定がありました。

青い宙でも、基本報酬の改定に併せ、各種加算や営業時間の変更をさせていただく事となりました(別便にて変更のお願いをお届けしております)。

ご理解とご協力をいただけますよう、お願い申し上げます。

## 青宙レストラン



### ～つくしの卵とじ～



つくしには、つくしの栄養は、ビタミンB群やビタミンE、カリウムやマグネシウム、リン、亜鉛、銅といったビタミンやミネラルを含んでいます。薬効成分でも注目されている部分があり、乾燥し煎じたものは、むくみ解消効果があると期待されていて、生薬としても古くから利尿作用があるとしています。

#### 材料 (たっぷり4人前)

- ・つくし 400～500g
- ・玉子 2個
- ・砂糖 大匙2
- ・みりん 大匙2
- ・醤油 大匙2.5
- ・だし汁 300cc

#### 作り方

- ① つくしのはかまの部分を手で取り除く
- ② 何度も水を換え、しっかり汚れを落とす
- ③ たっぷりの熱湯で茹でる
- ④ 水にさらし、30分置いてアクを抜く
- ⑤ ぎゅっと水気を絞り、ざく切りにする
- ⑥ 鍋にだし汁と調味料を入れ、15～20分蓋をして煮る
- ⑦ 溶き玉子を流し入れ、蓋をして火を止める
- ⑧ 玉子がお好みの硬さに固まれば出来上がり

心臓や腎臓に持病がある方は  
お控え下さい。

# 3月の活動

～お雛祭り～

## アコーディオン演奏会



## 季節の壁画作成



## 風船バレー&お金もちゲーム



## こけ玉作り



## すくも起き上がりダルマ作り



## 3月お誕生会



## お花見



## 習字教室



# 【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。

3月はM・S様の思い・・・「屋台でたこ焼きを買って食べたい!!」



## 4月の活動予定



## こいのぼり作り

西大寺はだか祭の《あと祭り(えしき)》に行ってきました。

出ているお店が少なく、残念ながら、たこ焼き屋さんはおられませんでした。

仕方なく、たい焼き屋さんで、たい焼きを買って、雰囲気だけ味わって帰りました。

「遠いから、行けんかもしれんと思っていたけど、行って良かった。たこ焼きと思っていただけ、たい焼きで良かったよ!!」と、喜んでいただきました。

# 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、今日は漢字のプリントをされますか？

〇さん

字は書けんよ。  
恥はかけるけどな！

