



青い宙から

デイサービス青い宙便り
 平成27年6月10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6月号 (第8号)



【1周年感謝の集い】お礼



ご協力ありがとうございました!!

6月6日には、デイサービス青い宙の1周年感謝の集いを開催することができました。ご協力いただいた皆様及び、ご来場いただいた皆様には、心より御礼申し上げます。当日はお天気にも恵まれ、地域の皆様やお子様にもおいでいただくことができました。初めての開催でスタッフも不慣れでしたので、ささやかな会となりましたが、この先も、2周年3周年と成長していきたいと思えます。今後とも、宜しく願い申し上げます。



青宙レストラン

～冷やし汁～

きゅうりは、カリウムをたくさん含んでいるので、塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

きゅうりには身体を冷やす働きがあると言われ、薬膳料理でも用いられます。暑い夏が旬なだけに、熱くほてった身体を冷ますの役立つと言われてます!!



材料 (3人分)

- ・豆腐 1/2 パック
- ・きゅうり 1本
- ・ミョウガ 1個
- ・青じそ 3枚
- ・すりゴマ 大さじ2
- ・味噌 大さじ2
- ・だし汁 650ml

作り方

- ① だし汁は冷たく冷ましておき、豆腐は水をよくきっておく
- ② きゅうりは小口切りにして塩もみ、みょうがは小口切り、青じそは千切りにしてそれぞれ水にさらしておく
- ③ すりゴマを再度すりながら味噌を加え、だし汁を加え溶く
- ④ 豆腐を手でつぶし入れ、きゅうりとミョウガを加え混ぜる
- ⑤ 食べる直前まで冷蔵庫へ☆器に盛り、青じそを盛って完成

5月の活動

倍々ゲーム

折り紙わんちゃん

季節の壁画作り

5月お誕生会(1回目)



バランスゲーム!! スリッパ飛ばし

5月お誕生会(2回目)



1周年
感謝の集い



すずめ作り



カラオケ大会

【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。

5月はH・T様とK・I様の思い・・・「人気のお店に行ってみよう!!」



すみません



お料理の写真を撮る前に食べちゃいました



6月の活動予定



アニマルペンさし作り

青い宙の近くにある、古民家を改装した素敵なお店へランチを頂きに行きました。

そのお店は、送迎途中にあり、たまたまテレビや雑誌でも取り上げられていて、

一度行ってみたい!!との事でした。お食事は、お魚ランチを選ばれ、自家製や岡山産のお野菜を

使った副菜が何種も付いていて、とってもボリュームがあり、大満足☆

お二人は、昔からのお付き合いでとても仲が良く、青い宙でも曜日に合わせてご利用されています♡

昔の写真を見ながら、「なーんか私ら、いつも一緒だね～」と大盛り上がりのひと時でした。

青宙こぼなし

～青い宙でのある日の会話より～

Mさん、手に何が書いてあるんですか??



スタッフ



Mさん

今日の日付じゃ。青い宙に来たら「今日は何日?」って聞かれるから、分からんと恥ずかしい思うて書いて来たんよ。

カンニング(*^^*)! ?