



青い宙から

デイサービス青い宙便り
 平成27年9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9月号 (第11号)



祝 敬老の日

9月は重陽の節句や敬老の日など不老長寿や繁栄を願う行事があります。青い宙では、喜寿の方 1名、傘寿の方 3名、米寿の方 1名、卒寿の方 1名がおられます。益々のご健康と長寿をお祈り申し上げます。



さて、朝夕日ごとにしのぎやすくなって参りました。

皆様夏の疲れが出ておられませんか？

季節の変わり目ですので、体調崩されないようにして下さい☆



青宙レストラン

～枝豆の白和え～

ビールの定番のおつまみといえば枝豆ですが、枝豆は夏ばてによる疲労や、食欲不振の回復にとっても効果の高いビタミンB1、またビタミンCやAも豊富に含まれている優秀食品なのです。

ほとんどのスタミナ回復ドリンクに入っているビタミンB1は、糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、代謝を促す効果があります。

枝豆は、緑色が濃く、豆が大きく、さやがふくらんでいる物を選ぶと良いそうです♪



材料 (4人分)

・ 枝豆	1/2カップ
・ きゅうり	1/2本
・ 木綿豆腐	半丁
★ すりゴマ	大さじ 1
★ 砂糖	大さじ 1
★ 塩	小さじ 2/3
★ 味の素	適量
★ 味噌	小さじ 1
★ ごま油	適量

作り方

- ① きゅうりはスライスし塩もみし、絞って水を切り、枝豆は茹でて剥き、潰しておく
 - ② 豆腐はさいの目切りし、キッチンペーパーを4枚皿の上に敷いてラップをせずにレンジで1分加熱(簡単水切り法♪)
 - ③ 水分を拭きながらナイロン袋へ入れ、★も全部入れ揉み合わせる
 - ④ ③ができれば、きゅうり、枝豆も袋へ入れ揉み合わせる
- ♡ ナイロン袋を使うことで、洗い物を減らせます♪
 ♡ ③の和え衣を作っておくと、色々使えます!! (ひじきやホウレン草等)

8月の活動 お誕生会★



五縁亀作り



昼食後の団らん☆



季節の壁画作り



たこ焼きパーティー



朝市&図書館



フルーツの収穫

オカリナ演奏ボランティアさん



【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。

8月はY・Y様の思い・・・「備前焼を見に行ってもいい!!」



後楽園の四季彩さんへ備前焼を見に行きました。
並んでいる備前焼を見て周っている時に、店員さんより白桃ゼリーの試食を勧められ頂きました。とても美味しかったので、備前焼を買うのを忘れ、その白桃ゼリーを買って帰ってしまいました♪
青い宙に戻り、待っていたスタッフが「備前焼は、どうでしたか？」と尋ねると、「良かったよー!!」と、元気な笑顔とお声を頂きました☆

9月の活動予定



ポケットティッシュBOX作り



母の日に贈る花は、カーネーション。父の日にはバラ。
では、敬老の日に贈る花は何でしょう??

答えはリンドウ。健康と長寿、
そして尊敬の念を込めて贈るとのことです。

