



青い宙から

デイサービス青い宙便り
 平成27年10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10月号 (第12号)



秋色いよいよ深まりました。気持ち良い朝を迎えると「さあ何をしようか」と心が動きますね。

《行楽の秋》《味覚の秋》《スポーツの秋》《読書の秋》《美術の秋》

《実りの秋》《菊薫る秋》《天高く馬肥ゆる秋》、

皆様は《何の秋》を楽しめますか？

青い宙では屋外で写真撮影会や、芋ほりなどを企画し、

秋を楽しもうと考えています。



青くん



ぞら
宙ちゃん

青宙レストラン

～舞茸のドレッシングかけ～

舞茸は、免疫機能を調整・強化し、腫瘍の増殖を防止する働きに優れています。抗がん剤の治療の際に、舞茸を併用すると、その副作用を抑制してくれることが明らかになっています。

また、ガンばかりでなく、糖尿病や高コレステロール、高脂血症などの生活習慣病やダイエットにも効果を発揮します。

舞茸を食べ、免疫力を高めることによって、風邪をひきにくくしたり、治りを早め、花粉症にも効果を発揮してくれます♪



材料 (3人分)

- ・ 舞茸 200g
- ・ 青じそドレッシング 30ml
(ノンオイルがおススメ)
- ・ すりゴマ 少々

作り方

- ① 舞茸を熱湯でさっと湯がし、冷水で冷やす。
- ② 水分をぎゅっと絞って皿に盛る。
- ③ 青じそドレッシングをかけ、すりゴマを散らす。

♡他のきのこでも代用できます♪



9月の活動



お手玉崩し

避難訓練

★お誕生会★

米寿

傘寿

傘寿

古寿

～敬老会～ 銭太鼓&傘踊りボランティアさん

マジックショー グリズリー座布団

季節の壁画作り

マッサージ中...

グラウンドゴルフ

ティッシュBOX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。

9月はO・H様の思い・・・「写真を撮りに行きたい!!」



昔、カメラを持ってあちこち出掛けられていたそうで、久しぶりにカメラを持ち、「良かったわ～ここはなんぼでも撮る所がある」と喜ばれました。「次は何を撮りたいですか?」とお聞きすると、職員の方を向き「奥さん」と笑っておられました☆

10月の活動予定



アームバンド作り

青宙こぼなし

～青い宙でのある日の会話より～



Aさん 「たぬき汁って何が入っているんですか？」
 Sさん 「こんにゃくが入ってるらしいよ」
 Aさん 「お肉は入ってないんですね～」
 Sさん 「お肉と思って摘まむと、こんにゃくだった!!
 で、『ああ騙された』で、たぬき汁ですかね！」