



青い宙から

デイサービス青い宙便り
 平成27年11月1日発行
 発行者 (株)ベース 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11月号 (第13号)



感謝 青い宙便り刊行一周年

いつもご愛読ありがとうございます。

青い宙便りはお陰様で刊行一年となりました。これからも、内容の充実に努めて参りたいと思います。ご意見・アイデア等ありましたらどしどしお寄せください。

さて、後楽園の松の孤も巻きも終わり、そろそろ冬支度が始まっています。朝夕の冷えと日中の暖かさで体調を崩されないようにしてください。



青宙レストラン

～さつまいもの蒸しパン～

さつまいもと言えば、「豊富な食物繊維 = 便秘解消」とイメージを持たれている方が多いかと思います。さつまいもの栄養素でもう一つ注目すべき点は、ビタミンCを多く含むということです。これは、イモ類でトップの含有量です。皮ごと、焼く・蒸すといった調理法の方が栄養を逃さないのがおすすめです。



材料 (3人分)

- | | |
|-------------|-------|
| ・ホットケーキミックス | 200g |
| ・卵 | 1個 |
| ・牛乳 | 150cc |
| ・さつまいも | 適量 |

作り方

- ① さつまいもをさいの目に切り、水に浸す
- ② ホットケーキミックス・牛乳・卵を混ぜ合わせる
- ③ 蒸しカップに②をおたま1杯分注ぎ、その上に水気をきったさつまいもをのせる
- ④ 蒸し器で15分程度蒸し、竹串を刺して生地が付かずに抜けたら出来上がり

10月の活動



季節の壁画作り

～お出かけ～

★お誕生会★

昼食後♪

～芋掘り～



アームバンド作り



お習字教室



ミニ運動会



輪投げ



おはぎ作り

【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。

10月はY・E様の思い・・・「コスモスを見に行きたいわ＊」



11月の活動予定



クリスマスリース作り

岡東浄化センターの広い敷地に、約3万本のコスモスが咲くコスモス畑がある
とのことで、Y様とご希望者様2名と出掛けてきました。

この日はお天気も良く、満開のコスモスと青空のコントラストがまぶしく、
とても感激されていました。

「久しぶりで気持ち良かったわ。又日を替えて他の人も連れて来てあげりゃあええが」
と嬉しそうに話されました。来年も是非、一緒にコスモスを見に行きましょうね＊

青宙こぼなし



【初めて五目並べをされる方に、遊び方を教えておられた時の会話】

石を置くところは
ここでええんかな？



そうじゃそうじゃ。
総社はあっちの方
じゃけどな(^ ^)