



青い宙から

デイサービス青い宙便り
 平成28年2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28年2月号 (第16号)



連日、寒い日が続いています。風邪や、インフルエンザだけでなく、色々と体調を崩される方も増えています。いつもより少し多めに睡眠時間をとり、栄養バランスに配慮して、もちろん、手洗い・うがい・笑顔も忘れずに、冬を乗り切りましょう!!

ここで豆知識をひとつ♪ 今年、2016年の節分の日は2月3日（水）です。この節分の日、毎年2月3日だと思われている方が多いのですが、実は違うんです!! 節分の翌日の「立春」は、太陽の角度によって決まるので、毎年節分の日は前後し、先の話になりますが、2021年の節分は2月2日ということです。豆知識でした♪



青宙レストラン

～カリフラワーの三杯酢おなか和え～

カリフラワーの旬は、11～3月です♪

つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種で、鮮度が落ちると、白い部分が黒ずみます。保存するときは、茹でてから冷凍するとよいそうです!!

白色が主流ですが、オレンジや紫色の品種改良された物もありますね。美肌、美白に有効なビタミンCを多く含むほか、食物繊維も豊富で女性にはありがたい野菜です♡



材料 (3～4人分)

- ・ カリフラワー 1株
- ・ かつお節 小袋1袋
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ 醤油 大さじ3
- ・ 酢 大さじ3

作り方

- ① カリフラワーを一口大に切り、1ℓ程の熱湯に小さじ1の塩を入れ、2分茹でる。茹で上がった後、ザルに出す。
- ② ボウルに砂糖と酢と醤油を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ③ ②にカリフラワーを入れ和える。
- ④ お皿に移しかつお節をかけて出来上がり。(混ぜてもOK)

1月の活動



切干大根作り



季節の壁画作製



節分置物作り



初詣

★お誕生会★



正月遊び〜かるた〜



囲碁



お手玉投げゲーム

【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。

1月はN・N様の思い・・・「スーパーへ出かけたかった!!」



2月の活動予定



お雛様羽子板

今回は、N様の「スーパーへ出かけたかった」という思いを叶える為、青い宙で使う食材の買い出しにお付き合い頂き、大型スーパーへ行ってきました。

このお店へは10年振りだったそうで、大変喜ばれました。

ひ孫様のお好きなお菓子や、ご自宅近くのお店との値段の差を「これは安い、あれは高い」と色々と教えて下さいました。カートを押して店内を回られ良い歩行訓練にもなりました。

帰りには「あーよかったわ」と、喜びのお言葉を頂きました。

青宙こぼなし



すてき♡

スタッフ

O様

ただいま。お父さん、これからもよろしくね。

ずっとずっと、よろしくな。

ご主人様

【お送りした際のご夫婦の会話】

