



# 青い宙から

デイサービス青い宙便り  
平成28年4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28年4月号 (第18号)



3月も終わり、春の景色を感じながら、着々と暖かくなって参りました。  
屋外でも過ごしやすい季節になりますので、外出等のイベントを多く行なえたらと思っております♪  
しかし、まだまだ朝晩はひんやり冷え込みますので、風邪などにはくれぐれもご注意ください。  
青い宙では、随時見学大歓迎です。ご利用を検討中の方だけでなく、ご家族様も是非、  
暖かい日には足を延ばして見学においで下さい。スタッフ一同、美味しい珈琲と笑顔でお待ちしております。



## 青宙レストラン

### ～春キャベツとスナップエンドウの ヨーグルトサラダ～

スナップエンドウは、β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど、栄養のバランスがよい野菜。さやごと食べることで、食物繊維もしっかりとることができます。更に、春キャベツにも同様+αの豊富な栄養が含まれています。ビタミンUには、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるとされています。更に更に、ヨーグルトは花粉症予防に効果があるので、このサラダを食べて辛い時期をのりきりましょう!!!!



#### 材料 (4人分)

- |           |      |
|-----------|------|
| ・春キャベツ    | 1/4個 |
| ・スナップエンドウ | 8本   |
| ・スライスハム   | 4枚   |
| 【調味料】     |      |
| ・塩コショウ    | 少々   |
| ・ヨーグルト    | 大さじ4 |
| ・マヨネーズ    | 大さじ2 |
| ・ポン酢      | 大さじ1 |
| ・砂糖       | 小さじ1 |

#### 作り方

- ① キャベツは小さめのざく切りにしておく。  
スナップエンドウは食べやすい大きさに切る。  
ハムは細切りにする。
- ② キャベツとスナップエンドウは耐熱容器に入れ、  
ラップをして、電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②の材料を軽く絞る、水気を切る。
- ④ 【調味料】をすべて混ぜ合わせて、  
③の材料と和える。



★お誕生会★



3月の活動

もの送りゲーム



～西大寺会陽～



☆ひな祭り☆



散策



カラオケ♪



お花見



散策



中庭にて♡



一輪挿し作り



# 【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。

3月はH・S様の思い・・・「桜を見に行きたい!!」



3月の活動予定



こいのぼり  
オープン工芸

今回は、前々から仰られていた、H様の「桜を見に行きたい」という思いを叶える為、他のご利用者様もお誘いして、児島湖花回廊へ出掛けてきました。

濃いピンクで、花びらが大きくてとっても綺麗で感激されていました!!

元々、お花のお好きなH様♡日頃から、私たちに植物の知識を与えて下さっています。

「今回は河津桜で、次はソメイヨシバじゃな♪」と、次回への楽しみを話して下さいました。

見頃を迎えたら、ぜひ後樂園まで足を運んでみましょうね!!!!

デイサービス青い宙 ～空き状況～

月	火	水	木	金	土	日
△	○	△	○	△	○	○

○…4名以上 空き有 △…ご相談下さい

定員	20名
サービス提供時間	9:00～16:30 / 9:30～15:45
休業日	年末年始(12月30日～1月3日)

青い宙ってどんな所?  
私に合うかしら?  
職員はどんな人たち?



1日体験利用大歓迎♪  
お食事&コーヒー付 500円