



青い宙から

ディサービス青い宙便り
平成28年4月1日発行
発行者 (株)ベイシス ディサービス青い宙
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、随时見学大歓迎です。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て下さい。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 $\pm\alpha$ の豊富な栄養が含まれています。

ビタミンC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の材料を軽く絞り、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いております。

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

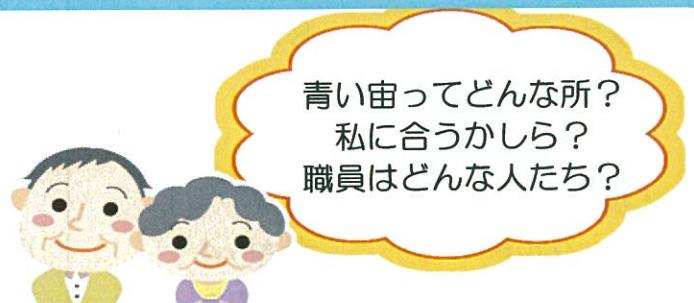
今回は、前々から仰られていた、H様の「桜を見に行きたい」という思いを叶える為、
他のご利用者様もお誘いして、児島湖花回廊へ出掛けました。
濃いピンクで、花びらが大きくてとっても綺麗で感激されていました!!
元々、お花のお好きなH様♡日頃から、私たちに植物の知識を与えて下さっています。
「今回は河津桜で、次はソメイヨシノじゃな♪」と、次回への楽しみを話して下さいました。
見頃を迎えたなら、ぜひ後楽園まで足を運んでみましょうね!!!!

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)

1日体験利用大歓迎♪
お食事&コーヒー付 500円