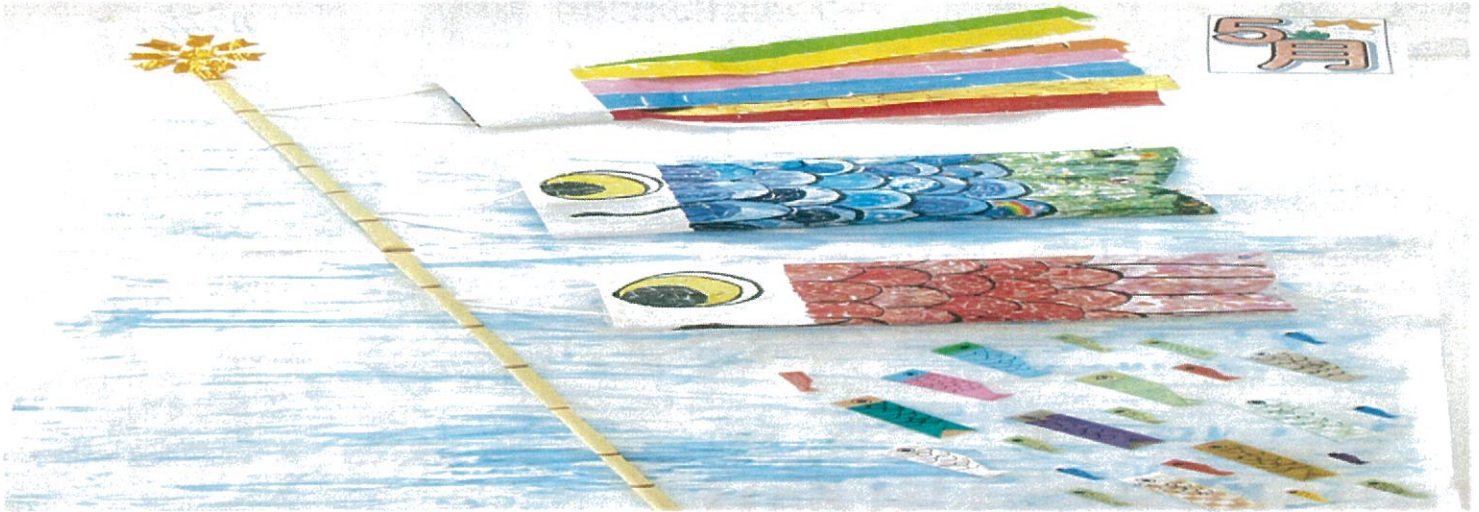




# 青い宙から

デイサービス青い宙便り  
平成28年5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5月号 (第19号)



熊本県を中心に発生している一連の地震により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆様にお見舞い申し上げます。また、被災者の方の救済と被災地の復興支援の為にご尽力されている方々に深く敬意を表します。被災地では余震が続き、まだまだ不自由な生活を強いられ、刻々と変わる状況に不安な日々を過ごされていることに心が痛みます。微力ではございますが、青い宙でも、募金・物資支援と併せ、高齢者福祉事業者として、特に高齢者ならびにご家族の不安が少しでも拭えればと、応援派遣等の支援活動にも取り組んで参る所存です。皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

## 青宙レストラン

## ～ラディッシュの 一夜漬け～

ラディッシュの皮の部分に特に多く含まれているビタミンCは、女性にとって気になる美肌効果などがあります。

更に、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや、胸やけなどに効果があるそうです。葉の部分には、ビタミンCやE、カリウム、カルシウム、特にβ-カロテンはかなり多く含まれています。

見た目も可愛いラディッシュの一夜漬け、ぜひ試してみてください♡



### 材料

- |         |        |
|---------|--------|
| ・ラディッシュ | 約40グラム |
| ・切り昆布   | 5×5センチ |
| ・塩      | 小さじ1   |
| ・味の素    | お好みで   |

### 作り方

- ① ラディッシュは水洗いし、よく水気を切っておく。  
切り昆布は5ミリ幅に切っておく。
- ② ラディッシュと塩と昆布を揉んで一晩漬ける。
- ③ 水洗いし、ぬめりをとって出来上がり。  
\* 塩気が強ければお好みで味の素で調節して下さい♪



★お誕生会★

4月の活動 ALSOK安全教室

避難訓練



# 【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。

4月はO・M様の思い・・・「カニ料理を食べに行きたい!!」



今月は、O様の「カニ料理を食べに行きたい～!!」という思いを叶える為出動しました!!  
 仲良し4人組のご利用者様とカニ専門店へランチを頂きに行くことに♡  
 正真正銘、女子会ランチです♪よく、カニを食べる時は皆黙るといいますが、話に花が  
 咲き乱れ、時間が経つのも忘れる程でした。「こういう息抜きが楽しみになって明日も  
 頑張れるんよ。ありがとね。」と、嬉しいお言葉を頂きました。また、新しい次の“楽しみ”を  
 一緒に作っていきましょうね♪

## 5月の活動予定



## 金魚の置物作り

先日の熊本地震発生を踏まえ、青い宙でも災害時に正しく対応  
 できるよう、ご利用者の皆様と避難訓練を行いました。



災害発生の報告



浴場からの避難



静養室からの避難



関係各所へ連絡



最終点呼