



青い宙から

デイサービス青い宙便り
平成28年6月5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6月号 (第20号)



【2周年感謝の集い】お礼



ご協力ありがとうございました!!

6月4日には、デイサービス青い宙の2周年感謝の集いを開催することができました。ご協力いただいた皆様及び、ご来場いただいた皆様には、心より御礼申し上げます。

当日はあいにくのお天気でしたが、昨年よりも多くのご参加をいただきました。

これからも地域に根差し、地域の高齢者福祉のお役に立つため、質の高いサービスを提供できますよう、職員一丸となって努めてまいります。

この先も、5周年10周年と目指してまいります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

青宙レストラン

～緑黄色野菜のマヨサラダ～

緑黄色野菜は、厚生省の分類では「可食部分100g当りのβ-カロチンを600μg以上含有する野菜」とされています。現在、日本人の1日あたりの緑黄色野菜平均摂取量は95.9gで、厚生省の目標としては1日あたりの平均摂取量を120g以上に引き上げることだそうです。

マヨネーズは、野菜に含まれる「ビタミン」や「カロテン」などの栄養の吸収を高める効果があると言われています。マヨネーズ自体も、卵黄を多く含んでいるため栄養価が高い調味料です。また塩分は控えめという事で、様々な料理に使う事で減塩効果も期待出来ます♪



材料

- ・にんじん
- ・ブロッコリー
- ・かぼちゃ
- ・いんげん 等お好きな野菜
- ・マヨネーズ 適量

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
 - ② 煮崩れしないように塩ゆでする。
 - ③ 水気を切ってマヨネーズで和えて出来上がり。
- * お好みで塩コショウを追加して下さい♪

★お誕生会★



5月の活動

藤細工



魚釣り!!!



パソコン教室



お散歩♪



魚釣りゲーム



歩行訓練



青い宙マダム♡



グラウンドゴルフ



風船バレー



くるみボタンで金魚づくり



ギター演奏



カラオケ♪



【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。

5月はY・Y様の思い・・・「牛窓へ行きたい!!」



今月の思い叶え隊はY様の「懐かしの牛窓へ行きたい」です!!お話を伺いすると、昔牛窓へご友人がおられて、よく行かれていたとの事。「懐かしなあ行きたいなあ〜」と思ひ叶え隊出動要請を頂きました★今回はT様もお付き合い下さいました。車中ではT様も、「昔は島へ行って、よく釣りをしょーたんよ」と話して下さいました。オーブ園へ着くと、展望台からの景色を眺めたり、オーブの木の傍や海の見える場所で写真を撮ったりして楽しめました。「今日は休まずに来てよかった〜」と大変喜ばれて帰られました♡

6月の活動予定



可愛い動物のキーホルダー作り

2周年行事の様子

