



青い宙から

ディ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、ディサービス青い宙の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。どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

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-カロテンを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

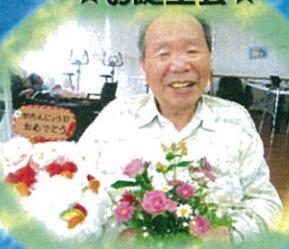
- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 煮崩れしないように塩ゆでする。
- ③ 水気を切ってマヨネーズで和えて出来上がり。
* お好みで塩コショウを追加して下さい♪

★お誕生会★

5月の活動

籠細工

魚釣り!!!



パソコン教室



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つくり



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いております。

5月はY・Y様の思い…「牛窓へ行きたい!!」



6月の活動予定



可愛い動物の
キーホルダー作り

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～」と思い叶え隊出動要請を頂きました★今回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、よく釣りをしよーたんよ」と話して下さいました。オリーブ園へ着くと、展望台からの景色を眺めたり、オリ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まれました。「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♡

2周年行事の様子

