



青い宙から

デイサービス青い宙便り
平成28年7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7月号 (第21号)



本格的な梅雨を迎え、長い雨の日が続き、何かと体調を崩しやすい今日この頃皆様お変わりございませんか。テレビでも暗いニュースばかりですね。そこでひとつ、クイズで気分転換してみませんか♪

Q:日本人に一番多い誕生日はいつでしょう???

厚生労働省が調査した誕生日統計によると、【12月22日】が最も多く、次に4月2日、9月25日と続くそうです。ちなみに一番少ない日は、当たり前ですが2月29日です。ご自分の誕生日はありましたか？



青宙レストラン



～赤紫蘇ジュース～

香りは大葉とよく似ていますが、生のまま食べてみると、大葉よりもアクが強く、えぐみが口に広がり、生のままではあまり美味しいとは言えません。

普段の食卓では梅干しに漬けられ、乾燥させた「ゆかり」でお馴染みですね。

紫蘇はβカロテンだけでなく、ビタミンB群やビタミンEやKなども他の野菜に比べ抜群に沢山含んでいます。

赤紫蘇の葉は漢方医学では「蘇葉（そよう）」と呼ばれ、気が停滞している状態を改善し、精神を安定させる理気薬として色々な漢方薬に配合されています。



材料 1600cc程

- ・ 赤しそ 200g
- ・ 塩 適量
- ・ 水 1500cc
- ・ グラニュー糖 400g
- ・ リンゴ酢 100g
- ・ レモン果汁 80cc

作り方

- ① しその茎を取り、葉だけをよく洗う。
- ② 塩をまぶし、10分程おき揉み洗いし、よく絞る。
- ③ 鍋に水を沸かし、しそを加えて15分弱火で煮る。
- ④ 裏ごし器で濾し、ホーロー鍋に入れ、グラニュー糖を加えて溶かす。
- ⑤ リンゴ酢、レモン果汁を入れて火を止める。
- ⑥ 4,5倍くらいで薄めて出来上がり♪

★お誕生会★

季節の壁画作製 **6月の活動**

雪だるま飛ばし

どうぶつキーホルダー作り



野菜の収穫

カラオケ♪

グラウンドゴルフ



お習字教室

藤籠編み

ギター演奏

落語ボランティアさん



【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。

6月はS・Y様の思い・・・「後楽園を歩きたい!!」



今月の思い叶え隊はS・Y様の「後楽園を歩きたい」です☆連日の雨の中、突然の晴れ間が訪れ、「今しかない!!」と出発しました(^^) 今回は他2名のご利用者様が同行して下さいました。「昔、後楽園でお見合いしたのよ」「わしも!!」と思わぬ共通点に盛り上がりました。後楽園の中に入ると鶴を見て記念撮影をしたり、紫陽花や蓮を見ながらゆっくりと散策されました。また、しっかり歩かれた後はソフトクリームを召し上がって大変喜ばれていました♪「良かった。すごく楽しかった!!」と、大満足のご様子でした。

イベントのお知らせ

7月4日月曜日
14:00～
オカリナ演奏会♪



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 △…残りわずか(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