



青い宙から

デイサービス青い宙便り
 平成28年8月1日発行
 発行者 (株)バイシス 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8月号 (第22号)



梅雨が明け、まぶしい夏空があらわれてまいりました。いかがお過ごしでしょうか。まだまだ湿度が高く、気温以上に暑さを感じる場合があります。

この時期、特に気を付けたいのが「水分補給」ですね。のどが渇く前に、こまめに水分を摂りましょう。1日約1.2リットル位・1日8回を目安にすると良いそうです。日常の水分補給は、水で問題ありませんが、入浴後や汗をかいた後は、スポーツドリンクでナトリウムが入っているものがおススメです。こまめな水分補給と野菜をたくさん摂って、猛暑を乗り切りましょう!!



青宙レストラン

～夏野菜スープ～

実はトマトがナス科の植物だということ、ご存知でしたか？あまりなじみはありませんが、和名で“唐柿（とうし）”や“赤茄子（あかなす）”とも呼ばれるそうです。

トマトの主な効能は・・・1、胃のはたらきを助ける 2、疲労回復 3、酔い覚まし

4、美肌・脂肪燃焼 5、日焼け防止 などなど多すぎて載せきれません！！

トマトをたくさん食べて元気に美しくなりましょう♪



材料 3～4人前

・ トマト等夏野菜	お好きな量
・ オクラ	2本
・ じゃが芋	1個
・ 玉ねぎ	1個
・ 人参	20g
・ ベーコン	50g
・ 塩コショウ	適量
・ コンソメキューブ	2個
・ 水	500cc

作り方

- ① 鍋に油をひき、ベーコン・野菜の順に炒める。
- ② ①の鍋に水・小さく切ったトマト・コンソメキューブを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったらトマトジュースを加え、塩コショウで味を調える。
- ④ 塩茹でしたオクラを輪切りにし、上にちらして出来上がり♪

演奏ボランティアさん

★お誕生会★ 7月の活動

富山製菓へ



風船バレー

すごろくゲーム

童謡かるた

七夕飾り



～ミニ運動会～ 玉入れ・パン食い競争・巻き巻きゲーム

カラオケ大会

季節の壁画作製



【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。

K・I様の思い・・・「佃煮屋さんへ見学に行きたい!!」



来月の作ろう会



シエリーボール植物 & コースター

今回の思い叶え隊はK・I様の「佃煮屋さんへ見学に行きたい」です!!
青い宙の近くにある、小豆島のお醤油や佃煮を扱っている佃煮屋さんへ行ってきました。
商品はとても充実していて、お店の方も親切でした。「孫の弁当に入れたら喜ぶわ」
「お茶漬にしてサラサラと食べたいな」と色々な商品を手にとって見られました。
お二人に選んで頂き、青い宙の昼食にお出しできそうなものをいくつか買って帰りました。
「こうしよう」「また来よう」という次への意欲向上につながったのではないのでしょうか♡

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