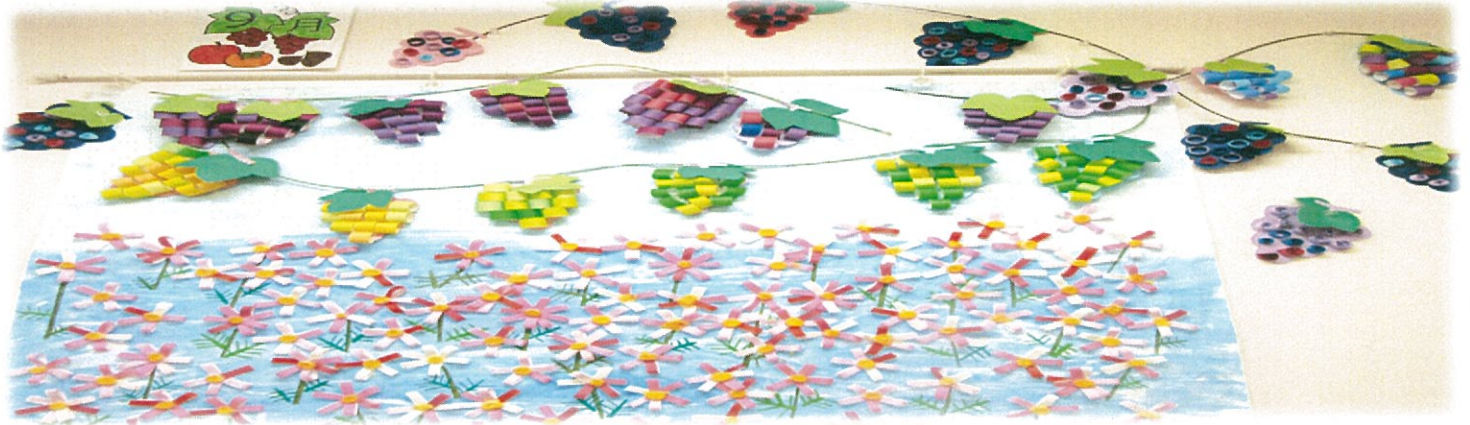




青い宙から

デイサービス青い宙便り
 平成28年9月1日発行
 発行者 (株)バイス 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9月号 (第23号)



～秋から冬にかけてはスイーツが食べたくなる～

秋になるとスーパーにスイーツ売りが場増えます。これは秋に甘い物を食べたい人が増えるためだと聞いたことがあります。秋になって日照時間が短くなると、セロトニン（幸せホルモン）の分泌が減少するので、いつも通りの生活では「幸せ」を感じる事が減ってしまうそうです。甘い物を食べるとセロトニンの分泌が一時的に増えるので、無意識に甘い物が食べたくなるそうです。ついつい甘い物を手に取ってしまうのは仕方がないということでしょうか♪
 とはいえ、食べすぎには注意しましょう!!



青宙レストラン

～茄子の肉炒め煮～

ナスは、水分がほとんどで、あまり栄養は無いのでは？と思われる人も多いはず。しかし！！実はナスには「生活習慣病、がん予防、夏バテ防止、疲れ目解消、そして美肌効果やアンチエイジング」まで、嬉しい効能がたくさんあったんです！！
 色々なお料理に活用できるナス。今回は一味違ったナスの一品をご紹介します☆

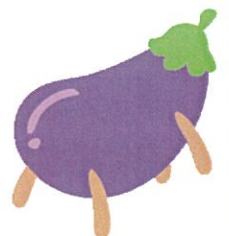


材料 3～4人前

- | | |
|-----------|--------|
| ・ナス | 3本 |
| ・牛肉等お好きな肉 | 適量 |
| ・醤油 | 大さじ1.5 |
| ・砂糖 | 大さじ1.5 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・ごま油 | 中さじ1 |
| ・紅ショウガ | お好み |

作り方

- ① ナスを小口大に切り、水でさらしてあくを抜く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った①を柔らかくなるまで炒める。
- ③ ②に肉を加え炒める。
- ④ 調味料をすべて入れる。
- ⑤ 最後にごま油を加えて出来上がり。
お好みで紅ショウガをのせて・・・♡



8月の活動

ポイント交換

巻き巻きゲーム

季節の壁画作製



作ろう会



将棋



七夕紙芝居会



パラシュートゲーム



♪ カラオケ ♪



オセロ対決



【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・C様の思い・・・「みんなでアイスクリームを食べに行きたい!!」



今回の思い叶え隊はK・C様の「みんなでアイスクリームを食べに行きたい」です!!

以前、思い叶え隊で行ったことのある牧場へジェラードを食べに行ってきました♪

皆様それぞれお好きな味を注文され、ベンチに座って頂きました(*^^)v

「普段、なかなか来れないからね。嬉しいわ」とニコニコ笑顔で喜ばれました。同行されたご利用者様達も「休まず来てよかった。Kさんありがとう」と会話が弾み楽しいひと時を過ごすことができました。

来月のイベント



9月21日14時～
お口の相談会

デイサービス青い宙 ～空き状況～

月	火	水	木	金	土	日
×	○	△	○	○	△	△

○…空き余裕あり △…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