



# 青い宙から

平成28年11月号 (第25号)

デイサービス青い宙便り  
平成28年11月1日発行  
発行者 (株)ベイス デイサービス青い宙  
発行責任者 石田 京子  
<http://www.aosora-ds.jp>



11月といえば、文化の日を中心とした文化祭、七五三や酉の市へ向かう家族連れ等で賑わう月。さて、今回の壁画テーマも七五三。現在のように、毎年11月15日に盛大にお祝いするようになったのは江戸時代からのことで、1681年(天和元年)11月15日、江戸幕府第5代将軍徳川綱吉の長男、徳川徳松の健康を祈って生まれたとされ、それが世の中に広まったという説が有力だそうです。いつの時代も子供の健康と幸せを願う気持ちは変わりませんね。

一方で、冷え込みが厳しくなり、インフルエンザの予防接種に足を運ぶ人も多い季節ですね。皆様、体調管理には十分気を付けてお過ごし下さい。



## 青宙レストラン



## ～秋野菜サラダ～

かぼちゃの栄養は、美肌やアンチエイジング(若返り・老化防止)効果のある豊富なビタミン!!! 内側からキレイを目指す女性必見です☆  
かぼちゃは驚くほど健康効果が高いのと同時に、女性に嬉しい美容効果にも大変優れた食材と言われています。さらに便秘改善や冷え症にも効果があるそうです。美味しいサラダで秋の野菜を味わいましょう♪



### 材料 3～4人前

|          |        |
|----------|--------|
| ・かぼちゃ    | 150g   |
| ・さつまいも   | 150g   |
| ・じゃが芋    | 1個     |
| ・きゅうり    | 1本     |
| ・ブロッコリー  | 少々     |
| ・りんご     | 1/4個   |
| ・魚肉ソーセージ | 1本     |
| ・マヨネーズ   | 50～60g |
| ・塩       | 少々     |

### 作り方

- ① かぼちゃ、さつまいも、じゃが芋の皮を剥き、さいの目切りにし水にさらす。ブロッコリーは小さく切る。
- ② 沸騰したお湯の中に塩を入れ①を茹でる。
- ③ 柔らかくなったらざるに上げておく。
- ④ きゅうり、りんごもさいの目切りにし、塩をしておく。
- ⑤ すべての材料を合わせ、マヨネーズで和える。

\*マヨネーズはお好みで増減してください♪



# 10月の活動



お誕生会&マジックショー

お手玉崩し

季節の壁画作製



クリスマスリース作り

吊るし柿づくり

ジェンガ



♪ 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。

Y・Y様の思い・・・「魚釣りに行きたい!!!」



今回の思い叶え隊はY・Y様の「魚釣りに行きたい」です!!青い宙のすぐそばの新岡山港へ行って来ました♪結果は、ハゼが18匹、セイゴが1匹の大漁でした♪ Y様「中学生の頃よく来ていたけど、全然釣れなかった。今日たくさん釣れたから意外だったわ!楽しかったからまた行きたいなあ!」と喜ばれました。 同行して下さったT様も「とても楽しかった!今度はもっと大物を釣りたいなあ〜」と次回への抱負を話して下さいました。また行きましょうね!!

### イベントのお知らせ

11月7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 |
|------|---|---|---|---|---|---|
| 満員御礼 | ○ | △ | ○ | △ | △ | △ |

○…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