



青い宙から

平成29年2月号 (第28号)

デイサービス青い宙便り
平成29年2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>



まだまだ寒い日が続いていますね。風邪やインフルエンザの流行も勢いが衰えません。手洗い・うがいを忘れずに、上手な睡眠の取り方で冬を乗り切っていきましょう!!

この【眠り】、『時間』よりも『質』が大事だという事をご存知でしょうか？自分に合った睡眠タイプを知るには「自然に目が覚めるまで眠ってみる」と良いそうです。

更に『質』の良い眠りの為にはとにかくリラックスする事★食事は睡眠の3時間前までには済ませておきたいですし、就寝前にゆっくり入浴をし、軽いストレッチなども効果的だそうです。



青宙レストラン

かんたん♥おいしい♥

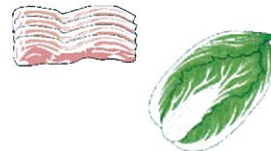
～白菜のうま煮～

白菜の約95%は水分ですが、ビタミンC、カリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類が含まれています。それぞれは微量ですが、バランスよく含まれています。

また、食物繊維が豊富なので整腸やダイエットにも効果的です!!

ただ、ビタミンCは長時間加熱した場合、壊れてしまうので、シャキシャキした食感が残る位で食べるのが良いそうです。また、カリウム等の栄養素は水に溶けるため、ぜひスープも頂きましょう。

つつい食べ過ぎたり、飲みすぎたりしてしまいがちなこの季節、白菜の栄養分を上手に活用することで、冬を乗り切りたいですね。



材料

- ・白菜 1/4程度
- ・ゆずの皮 少量
- ・豚肉(バラ肉) 150g
- ・おでんの素 小袋半分

作り方

- ① 白菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ② 豚肉は2～3cmで切り、白菜に挟んで重ねる。
- ③ ②を鍋に隙間なく並べ、水200cc程度とおでんの素を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、ゆずの皮を散らして出来上がり。

1月の活動

青い宙体操&機能訓練

奄美太鼓&三味線



お習字教室

童謡かるた



季節の壁画作製

大正琴演奏会



新春★カラオケ大会



【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・A様の思い・・・「みんなでランチに行きたい!!」



2月の作ろう会は...



ミニお雑燵人形

今回の思い叶え隊はY・A様の「みんなでランチに行きたい!!」です♪
 ということで、H様のおススメの日本料理屋さんへランチを頂きに行ってきました。
 お料理はもちろん美味しく、お席も掘りごたつを用意してくださり、大変
 喜ばれました。青い宙でもそうですが、お話が一段と盛り上がり、「ありやもう
 こんな時間じゃが(^_^)」と、時間が経つのを忘れる程楽しい時間を過ごせました。

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