



# 青い宙から

平成29年3月号 (第29号)

デイサービス青い宙便り  
平成29年3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>



昼夜の寒暖の差はありますが、お昼の窓から差し込むポカポカな陽気が、春の訪れを感じさせてくれます。青い宙でも、屋外歩行訓練やお出掛け、お散歩が増えていく季節となりました❀



ひな人形作り

そんな暖かい日には、青い宙へ是非見学にお越し下さい。ご利用を検討中の方や、ご利用者様のご家族様も大歓迎です。スタッフ一同、美味しい珈琲と笑顔でお待ちしております!!

## 青宙レストラン

### 岡山名物★ ～ ふな飯 ～

鮎は、同じ淡水魚の鯉と比べると脂質は1/4しかなく、タンパク質は鯉を上回ります。このことから鮎は低脂肪・低カロリー・高タンパク質な食材といえます。ビタミンB1は非常に豊富で、魚類の中でトップの数値だそうです。主な効能は、疲労回復、滋養強壮、免疫力向上、老化防止、貧血の予防、骨粗しょう症の予防。是非、ふな飯作りに挑戦してみてください♥



#### 材料 (4~5人分)

- ・ 鮎ミンチ(2度ぐり) 200~300g
- ・ 里芋 中 3個
- ・ ごぼう 1/4本
- ・ 人参 60g
- ・ 油揚げ 1/4枚
- ・ こんにゃく 1/4枚
- ・ ごま油 大さじ3杯
- ・ 醤油 60~80cc
- ・ だしの素 少々
- ・ 青ネギ お好みで

#### 作り方

- ① 里芋は小口大に切り、油揚げ・人参・こんにゃくは短冊切り、ごぼうは笹搔きごぼうにして水にさらしておく。
- ② フライパンごま油を入れ、鮎ミンチがパラパラになるまで炒める。(20分~25分程度)
- ③ ②に①を加えてざっと炒め、出汁1ℓ、だしの素を入れひと煮立ちさせ灰汁を取ってから醤油を入れ味を調える。
- ④ 具が柔らかくなったら、熱いご飯に汁ごとかけ、飾りに青ネギを散らして出来上がり。

お誕生日会

7日



ボランティアさんによる  
傘踊りなどを鑑賞♪

麻雀



将棋

壁画作製



毎日カラオケで健康維持♪



作ろう会～ひな人形～

節分祭 2月の活動



オセロゲーム



青い宙体操  
&機能訓練

【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。

H・K様の思い・・・「西大寺会陽の後祭りに行きたい!!」



今回の思い叶え隊はH・K様の「西大寺会陽の後祭りに行きたい!!」です♪

お花や色々なものが見たいわ♡とのこと、西大寺会陽の後祭りへ行ってきました。

お目当てのお花や植木を見ながら「これは何のお花?」「きれいですね～」と

笑顔も多くみられ、大変喜ばれていました。来年も行きましょうね☆

屋台では、さつまいもフライを買ってみんなで頂きました♪

3月のイベント

3月2日(木)  
14:00～



お誕生会 &  
Mr. フィットの  
マジックショー

デイサービス青い宙 ～空き状況

| 月 | 火 | 水        | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|----------|---|---|---|---|
| △ | ○ | 満員<br>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