



青い宙 から

平成29年8月号 (第34号)

デイサービス青い宙便り
平成29年8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>



暑中お見舞い申し上げます



平素は格別のお引き立てにあずかり厚く御礼申し上げます。当デイサービス青い宙では、暑さに負けずスタッフ一同元気に頑張っております。今後ともなお一層ご愛顧のほどお願い申し上げます。

平成二十九年 盛夏



青宙レストラン

青い宙でとれた夏野菜を使って夏にぴったりの夏野菜のビビンバをご紹介します。



材料 (4人分)

- ・ ご飯 茶碗4杯分
- ・ キムチ 適量
- ・ トマト 中1個
- ・ 温泉卵 4個
- ・ 大葉 1束
- ・ もやしのナムル (市販品)1袋
- 野菜のナムル
- ★ 合わせ調味料
- ・ きゅうり 中1本
- ・ 人参 中1本
- ・ ごま油 大さじ2
- ・ 塩 小さじ1

- 牛肉の甘辛煮
- ・ 牛こま切れ 300g
- ♥ 合わせ調味料
- ・ 醤油 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 酒 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ コチュジャン 小さじ2
- ・ にんにく 適量
- ・ 白ごま 大さじ1



作り方

下ごしらえ

● きゅうり・人参・大葉を千切り、トマトを小さく切っておく

① ■ 牛肉の甘辛煮

フライパンにサラダ油大さじ1をひき、牛肉を炒める。火が通ったら、♥を入れて水気が無くなるまで煮詰める。

② ■ 野菜のナムル

きゅうりとニンジンそれぞれ塩揉みして水気を切り、★で和える。

③ お皿にご飯を盛り、①と②、もやしのナムルとキムチを盛り付け、トマト、温泉卵、大葉を彩りよくのせてできあがり♪

7月お誕生会



7月の活動

スイカ収穫

ネガリナ演奏会

カラオケ♪

蓮の花と葉

風船バレー

季節の壁画作製

訪問歯科協会さんのお口の教室

【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。

O・M様の思い「美味しい和食を食べに行きたい!!」



見学♡1日体験
大歓迎です!



1日体験はご予約制となっております。
お食事代として500円をご用意下さい

今回は、O・M様の「美味しい和食を食べに行きたい」という思いを叶える為、人気店へランチを頂きに行ってきました。
ご一緒されたのはとても仲の良いO様。前の日からとても楽しみにされていました♪
注文されたランチはとても豪華なのにリーズナブル。大満足で召し上がられました。
「たまにはこうやって外へ出て行かないとすぐ年とるわ」と笑って話して下さいました。
また是非、出掛けて楽しい思いで作らしましょうね♡

あおいそら健康教室

①頭の上に置き、両腕を肩の高さに上げ落とさない様に左右に揺れます。
これはバランスを取る体操です。



青い宙では新しい体操を始めました!!
今回は『新聞体操』をご紹介します。ご家庭でも是非★



②手のひらに折り畳んだ新聞を置き、腕を伸ばして左右に振ります。腕を左に振り、右側に戻しながら腕を曲げ手首を返して右肩の上に持って行きます。これを左右でします。