



# 青い宙から

平成30年4月号 (第42号)

デイサービス青い宙便り  
平成30年4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>



だんだんと桜の花が開き始めて参りました。満開が楽しみですね。

さて、「桜切るバカ、梅切らぬバカ」ということわざを知っていますか？  
桜の枝はそのままの状態で切らないほうが、半球の形をした、きれいな姿になると言われています。一方梅は、枝を切ってやらないと、立派な花を咲かせず実をたくさん収穫することも出来なくなるんだそうです。

実際に桜の枝を切ると、切り口が腐ってしまって、桜の木に勢いがなくなるそうです。なので、桜は「切る」「折る」は適さないことから「桜切るバカ」となるんだとか。  
日本の春を感じさせてくれる桜。しっかりと春を感じながら一日一日を過ごせたら幸せですね。



## 青宙レストラン ～ちりめんの佃煮～

カルシウムやビタミンDなどが豊富に含まれ、非常にからだに優しいちりめんじゃこ。  
特に、カルシウムは100gあたり約520mg含まれており、牛乳と比較しても200ml瓶の2.5本分に相当します。

また、お酢や梅干し、柑橘系の食品などと一緒に食べるとカルシウムが体内に吸収され易くなるそうです！！ 美味しい佃煮でご飯がすすみますね♪



### 材料

- ・ちりめんじゃこ 100g
- ・醤油 大さじ6
- ・砂糖 大さじ3～4
- ・みりん 大さじ5～6
- ・酒 大さじ3

### 作り方

- ① ちりめんじゃこを準備し、調味料と合わせる
- ② 鍋に調味料をすべて入れ、混ぜて溶かし、①を加え、15分ほどそのまま置いておく
- ③ 鍋を火にかけ、沸騰してきたら中火にし、スプーンで混ぜながら15分ほど煮詰める
- ④ 汁が無くなりかけてきたら出来上がり  
☆この間、焦げないように注意して下さいね

☆お誕生会☆

3月の活動 カラオケ



押し花作り

魚釣りゲーム

脳トレプリント

発声練習

季節の壁画作製

うどん県かるたあそび

お手玉投げゲーム

午後のひととき おしゃべり & 将棋

春の高校野球観戦

# 【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・T様の思い「 児島湖花回廊の河津桜を見に行きたい 」**



今回の思い叶え隊は、「児島湖花回廊の河津桜を見に行きたい」というO様の兼ねてよりのご希望に応えるべく、この日ご利用の皆様と一緒に花見に行ってきました。家族連れの花見客と挨拶を交わされ、社会とのふれあいや自立歩行訓と共に「また来たいわ。来年も」と、意欲の向上や社会参加に繋がったと思います。

## 作ろう会作品紹介



こいのぼり飾り

## デイサービス青い宙 ～空き状況～

月	火	水	木	金	土	日
△ 2名 空き有	△ 4名 空き有	△ 3名 空き有	△ 3名 空き有	△ 3名 空き有	△ 3名 空き有	ご相談 下さい 定休日
定員		月～金 23名		土 20名		
サービス提供時間		8:30～16:30 / 9:30～15:45				
休業日		日曜・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**