



青い宙から

平成30年5月号 (第43号)

デイサービス青い宙便り
平成30年5月1日発行
発行者 (株)ベシス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



五月五日はこどもの日です。

お孫さんたちへのプレゼントなどに頭を悩ませた思い出があるかもしれませんね。
このこどもの日、法律では『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、〇〇に感謝する』と定められています。さて、ここで問題です。この〇〇に入る言葉は何でしょうか？



正解は『母』。そうですね。子供を祝う日に、子供を産んだ『お母さん』に感謝をするのは当然かもしれませんね♡

青宙レストラン



～筍と牛筋の煮込み～

今が旬!!

筍には、疲労回復効果があり、カリウムを豊富に含み、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。又、足などのむくみをとる作用もあります!!
食べても分かる通り、食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。
食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こす事があるので注意です。



材料

- ・あく抜きした筍 500g
- ・牛すじ 250g
- ・砂糖 大さじ 3
- ・みりん 大さじ 1
- ・醤油 大さじ 4
- ・料理酒 大さじ 1



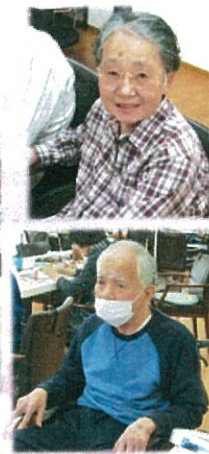
作り方

- ① 牛すじを下茹でし、軽く水で洗い、食べやすい大きさに切る
- ② 茹でたたけのこを一口サイズに切っておく
- ③ 鍋に水とスジ肉、たけのこを入れて火にかけて調味料を全部入れ弱火で1時間半ほど煮る
★ 落とし蓋をして、そのまま放っておいてOKです

☆お誕生会☆

4月の活動

作ろう会～鯉のぼり～



ボウリング



♪カラオケ♪



午後のひととき オセロ&日向ぼっこ&将棋&折り紙&おしゃべり

【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・T様の思い「美味しいランチを食べに行きたい!!」



5月のイベント

防災訓練



今回の思い叶え隊は、「美味しいランチを食べに行きたい!!」というH様の2年ぶりのご希望にお応えすべく、仲良しの皆様と一緒にランチを頂きに行きました。メニューを選んだり、お店の方とも談笑され、地域とのふれあいや自立歩行訓練の一環となりました。日頃のお疲れを癒せたでしょうか♡

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	△ 2名 空き有	△ 3名 空き有	△ 2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