



青い宙から

令和2年2月号 (第64号)

デイサービス青い宙便り
令和2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>



今月は、2020年の祝日についてのお話です。
新しい天皇陛下が即位されてから初めての国民の祝日「天皇誕生日」が2月23日に訪れます。当日は日曜日のため、翌24日の月曜日が振替休日となります。

そして2020年といえば東京オリンピック！！
今年から「体育の日」の名称が「スポーツの日」に変わります。
また、今年だけは元々10月の第2月曜の「スポーツの日」が、オリンピック開会式の7月24日に移動します。
併せて、2020年は「海の日」が7月23日になります。
この移動により、2020年は7月23日（木）～26日（日）の4連休になります。
あっという間に訪れたオリンピックイヤー、今年も青い宙で思い切り楽しみましょう♪



青宙レストラン 小松菜と豆腐の卵とじ

小松菜は冬に旬を迎える緑黄色野菜です。ほうれん草にも匹敵するほどの栄養価の高さを有し、βカロテンやビタミン、アミノ酸や鉄分、カルシウムなどがたっぷりです。"天然のマルチビタミン"と呼ばれるほどなのです。

がん予防やデトックスなど身体や美容に嬉しい効果も期待できます。

クセがなく、アク抜きも不要なので調理もしやすい野菜です。旬の時期に積極的に食べたいですね。



材料 (4人分)

- ・小松菜…1かぶ
- ・卵…4個
- ・絹ごし豆腐…1丁
- ・ちくわ…2本

煮汁

- ・だし汁…1カップ
- ・しょうゆ、みりん、酒…各大さじ1.5
- ・砂糖…小さじ1

作り方

- ① 小松菜は4cm幅に切り、葉と茎に分けておく。
豆腐は食べやすい大きさに切る。
ちくわは1cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンに煮汁の材料を入れ、中火でひと煮立ちさせる。
小松菜の茎、豆腐、ちくわを順に広げ入れ、約2分煮る。
- ③ 小松菜の葉を加え、さっと煮る。
溶き卵を回し入れ、蓋をして中火にし、40～50秒煮る。

令和2年
1月



【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。

F・Y様の思い「楽しい所へお出掛けしたい!!」



F様と仲の良いご利用者様と一緒におかやまふれあいセンターへお出掛けして来ました♪
お二人とも「初めて来るわ♪子供もいて楽しい!」「ほらそこ、魚がいる♪」と
大変喜んで頂きました。しっかりとした歩行で、屋内外の歩行訓練にも繋がりました。
大きな水槽や生け花、絵画や作品展を見ながらゆったりとした良い時間を過ごせました。

2月のイベント

お誕生会
& 傘踊り

2月13日(木)
午後2時～



デイサービス青い宙 ～空き状況～

月	火	水	木	金	土	日
○ 4名 空き有	△ 2名 空き有	○ 5名 空き有	○ 4名 空き有	△ 2名 空き有	ご相談 下さい	定休日
定員		月～金 25名		土 20名		
サービス提供時間		8:30～16:40 / 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