



# 青い宙から

令和3年4月号 (第78号)

デイサービス青い宙便り  
令和3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>



「花も葉も 光りしめらひ われの上に  
笑みかたむける 山ざくらの花」 若山 牧水 作

「花も葉も一日中光り輝いて私の上から微笑みかけているような、山ざくらの花だ」と言う意味だそうです。

桜の花も満開となり、やわらかな春風を頬に感じ、心華やぐ頃となりました。  
皆さま、いかがお過ごしでしょうか？



## 青宙レストラン

筍をじっくり味わえる、  
春を感じる上品な一品★

ご利用者様より頂いた竹の子で作りました。『若竹煮』  
昼食にお出して、ご利用者の皆様にも食べて頂きました。  
初物に、皆さん「美味しい〜\(^o^)/」と、喜ばれていました。



材料		作り方
ゆでたけのこ	300g	1.竹の子は、皮をとり大きめの鍋にぬかを入れて30分程度煮てあく抜きをしておく。穂先はくし形に切り、根元の部分は1cmのいちよう切り、又は、半月に切りにする。 2.わかめは、かたいスジの部分を取り除き、食べやすい長さに切ってさっと熱湯に通す。 3.鍋にA、(1)の竹の子を入れて火にかけ、10分程煮立てたらBを加え、4分煮る。さらにCを加え、落とし蓋をして中火で煮含める。 4.(3)の竹の子に味が含んだのを確かめ、(2)のわかめを加えて2~3分煮て火を止める。 5.器に(4)の竹の子・わかめを盛り合わせ、少量の煮汁をはって、好みで木の芽をあしらう。
生わかめ	80g	
A) 水	2と1/2カップ	
ほんだし	小さじ1	
B) 酒	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
C) 薄口しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	
木の芽	好みで	
米ぬか		



# 【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いております。

k・A様の思い「お花見に行きたい。」です。



今回の思い叶え隊のテーマは、「お花見に行きたい。」です。  
 まだ少し風が冷たく肌寒い日でしたが、見島湾花回廊の河津桜を見に行きました。  
 「きれいなナ～(#^.^#)」と喜んで下さいました。外の空気を吸うことで、気分転換にもなり、少しでも屋外歩行も出来て、下肢筋力低下の予防に繋がりました。

## 4月のイベント

お誕生会

4月 16日(金)



### デイサービス青い宙 概要

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)
電話番号	086-277-4447



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日見学、大歓迎♪**  
**お食事&コーヒー・おやつ付 500円**