



青い宙から

令和5年3月号 (第101号)

デイサービス青い宙便り
令和5年3月1日発行
発行者 (株)ヘイシス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



『この里の 桃の盛りに 来てみれば 流れにうつる 花のくれない』 良寛 / 作

「この里の桃の花の盛りに来てみれば、水の流れに紅色が映っているよ。」という意味だそうです。一雨ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様、如何お過ごしでしょうか？



あおいそら健康教室

春は「身体の不調を感じやすい季節です！」



春は、気温の上昇と共に冬の間、閉蔵していた動植物も人間も外に向かって動きを始める時です。その為、この時期は、「五臓」の一つ、「肝」に負担がかかりやすい季節であると考えられています。

「肝」には気や血(体内を流れるエネルギーや血液)を巡らせると言う働きがあります。

「環境変化によるストレス」と「肝の働きの低下」と言う二つの要因により、失調を起こしやすくなります。

1. 春特有の失調

- ・ 気分の落ち込みやイライラ
- ・ 怒りやすい
- ・ おなかの張り
- ・ 肩こり
- ・ 目の不調
- ・ 筋肉のこわばり

2. 失調を改善する方法

- ・ 春の旬の食べ物を積極的に食べる。
(春菊・筍・セロリ・菜の花・山菜・うど・ふき・牛蒡・アスパラガス・小松菜など)
- ※肝の働きを改善させ、滞りやすい気血を巡らせる力がある。
- ・ 酸味も有効。
(柑橘系の果物・梅干し・いちご・レモンなど)
- ※肝の働きを整える力がある。

3. 「肝」の働きを高めてくれるレシピ

《ハマグリと干し椎茸の炊き込みご飯》



ハマグリは血中のコレステロールを下げ、肝臓の機能を高めてくれる。木の芽や三つ葉、気を補う椎茸も加えて、エネルギーを吸収しやすい体にしましょう。

《イカとわけぎの酢みそ和え》

イカなどの魚介類や酸味のある酢は、「肝」の働きを高める作用があり、解毒を促してくれる食材です。わけぎの香りが気の流れを良くし、「肝」の働きを助けます。



★春は、大気中に自然の「陽気」(体を活発に動かす為のエネルギーのようなもの)が増えるため、これを体内に取り入れることが、春を元気に過ごすための秘訣と言えます。



雛飾り作り

豆まき

作ろう会



桃の節句を目前に控え、雛飾りを皆さんに作って頂きました。細かい作業の為、悪戦苦闘しながらも、素敵な”雛飾り”が出来上がりました。



3月のイベント

お誕生会

3月 15日(水)



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