



青い宙から

令和5年4月号 (第102号)

デイサービス青い宙便り
令和5年4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>



『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桜の花だ。」という意味だそうです。春の気配がようやく感じられるようになり、過ごしやすい季節となりました。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？



あおいそら健康教室

春の体調不良 第2弾!



春は、気温の変化や環境の変化によって、体と心にストレスを与えてしまいメンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。

●「心」のバランスを整える為には

- 1) 生活のリズムを整える。
- 2) 栄養バランスの良い食事をとる。
- 3) 休養をとる。
- 4) 体温調節をしっかりと!

●心身のリラクゼーション「快眠体操」

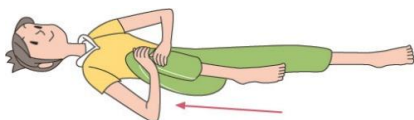
就寝前などに、心と体をほぐす体操を行えば、心身がリラックスしてより良い眠りへの導入になります。

背伸び



仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思い切り背伸びをゆっくり3回、繰り返しましょう。

お尻伸ばし



仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3~5回繰り返しましょう。

腰ひねり



仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝を揃えたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。

脱力



仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



【思い叶え隊】出動!!

日々の生活の活性化と目標に合わせた活動の取り組み
 皆の思い「お花見に行きたいな〜！」




お願い

引き続き
 デイサービスをご利用の際は、マスクの着用をお願いします。

4月のイベント

お誕生会
 4月 13日(木)



今回の思い叶え隊のテーマは、「お花見に行きたいな〜！」で、 岡南飛行場までドライブをして、河津桜を見に行きました。天気も良く、濃いピンク色に染まった満開の桜を見ることが出来「わ〜、きれいなな〜!!」の連発。少し早めの桜を堪能することが出来ました。コロナ禍で外出の減っている今、外出することで季節を感じる事ができ、気分転換や日々の生活の活性化に繋がったと思います(^_-)-☆

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



お知らせ

デイサービス青い宙
令和5年4月1日発行
発行者 (株)ベイス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aosora-ds.jp>

デイサービス青い宙では、令和4年10月より岡山市の高齢者活躍推進事業「ハタラク」に参加しています。10月には、中区藤崎にあります(株)岡田商運さんより「Xmasブーツ」の台紙をお預かりして、組み立てをさせていただきました。そして、令和5年5月に開催される(株)岡田商運さんのバザーに向けて、作品作りをご利用者様と一緒に作成しました。「バッグ」「がま口」「ブローチ」etc. 興味のある方は、ぜひ、お散歩がてらお出掛けください。お待ちしております。

日時：令和5年5月14日(日)

時間：10:00～16:00

**場所：岡山市中区藤崎483-2
(株)岡田商運 駐車場**



《デイサービス青い宙からの出店作品》



←
「マスク」



←
「ブローチ」

↓
「小瓶の花たて」



「がま口」



「バッグ」

