



# 青い宙 から

令和5年12月号 (第110号)

デイサービス青い宙便り  
令和5年12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>



## 『「寒いね」と話しかければ

### 「寒いね」と 忘える人のいる あたたかさ』

俵 万智 / 作

早いもので、本年最後の青い宙便りとなりました。

皆様におかれましてはどのような1年だったでしょうか。

私達は微力ながらも、皆様のお役に立ちたいと願いながら走ってきた1年だったように思います。

お休みの間も、体調等崩されませんよう暖かくしてお過ごし下さい。

来年も、より皆様にお力添えできるよう、スタッフ一同益々精進して参りますので、

よろしくお願い申し上げます。



## あおいそら健康教室

### 《高齢者が冬に気を付けたい健康管理》

#### ◆冬は、腎虚になりやすい「陰」の季節。

寒い季節が訪れると、身体の働きは「陰」に傾きます。筋肉を収縮させて発熱するので、スタミナが消耗されます。東洋医学では、基礎体力や病気への抵抗力を「腎」と表現しており、冬は「腎」が弱くなりやすい「腎虚」の季節です。疲労や睡眠不足によって慢性的な腎虚になっていると、冬に腎虚が加速してしまい、風邪を引きやすくなります。

#### ◆五臓(肝・心・脾・肺・腎)の中でも、「腎」は若さの象徴。

腎の中にあるエネルギー『腎気』は、35歳を境に減少します。ストレスの影響で、「腎気」が急激に弱る人が増えています。太りやすくなったり、冷えやむくみを感じたり、白髪や抜け毛が多くなってきた人は、「腎気」が不足しているのかも・

#### ◆「腎気」を養う食材。

○「腎」のパワーアップを助けてくれる食材  
山芋・黒豆・黒ごま・鶏肉・生姜・銀杏・クルミなど

○「肺」を潤して、気管を守る食材  
はちみつ・ごぼう・れんこん・柿・かぼちゃ・大根・納豆など

○「気」の巡りをよくする食材  
生姜・ニンニク・バジル・みかん・ハーブ類など



### 《足の冷えやむくみを改善してくれるツボ》

#### 太衝(たいしょう)

親指と人差し指の骨が交わる少し前のくぼんでいる所にあるツボ

3秒ほどずつ押してから、離してください。  
回数は、10回くらいが目安です。



＜こんな症状にもオススメ＞

疲労 めま

腰痛 眼精疲

不眠 イライ





クリスマスリース作りしました

ヨーヨー頑張るぞ

11月

リハビリがんばってま〜す

お手玉投げ

### 秋の収穫

秋晴れの温かい日に、沿道の銀杏を拾いに出かけ、沢山の銀杏を収穫することが出来ました。ご利用者様と一緒に、周りの実を取り、種を取り出し、水洗いして、おやつとして頂きました。水が冷たかったですが、きれいに洗って下さいました。採れたての新鮮な銀杏を美味しく頂く事が出来、季節を感じられるひと時でした(#^.^#)



### 12月のイベント

- お誕生日会  
12月12日(火)
- クリスマス会  
12月20日(水)
- 作ろう会  
干支飾り



### 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	土曜・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日見学利用大歓迎♪  
お食事&コーヒー付 500円