



青い宙から

令和6年4月号 (第114号)

デイサービス青い宙便り
令和6年4月1日発行
発行者 (株)バイシス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



うらかな春の陽ざしが心地よいこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。
暖くなり少し花が咲いたかと思えば寒い日が続きなかなか満開とはなりませんね。
美しく咲き誇っている桜を追って青い宙ではお花見ドライブで河津桜を見に行きました。
皆様に大変喜んで頂けました。



いつでもちょびトレ

お口の体操「ぐー・ちょき・ぱー」

お口の動きを意識して、「グー」「チョコキ」「パー」と発音してみましょう。
マスクをつけたまま、声を出さずに行ってもOKです。(食前は空き時間に5~10回)



グー

唇をとがらせ
前に突き出す。



チョコキ

口を左右に
しっかりと引く。



パー

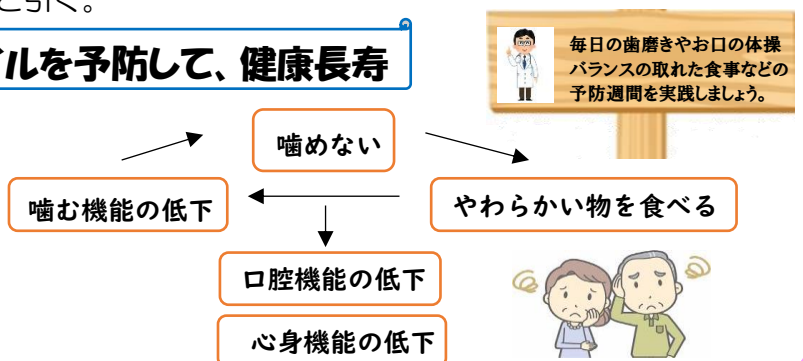
口を大きく開ける。

オーラルフレイルを予防して、健康長寿



オーラルフレイルとは？

お口に関するささいな衰えをそのままにすることで、口の機能低下や食べる機能の障害、さらには心身の機能低下にまで繋がる負の連鎖が生じてしまうことです。





お誕生日会



お花見弁当を召し上がっていただきました



3月

河津桜

まだ少し風が冷たく肌寒い日でしたが、児島湾花回廊の河津桜を見に行きました。
 「きれいじゃナ〜」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、少しだけ屋外歩行も出来て、下肢筋力低下の予防に繋がりました。

4月のイベント

お誕生日会

4月11日(木)

お誕生日
おめでとう!

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