



青い宙から

令和6年6月号（第116号）

デイサービス青い宙便り
令和6年6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>



「デイサービス青い宙」は、おかげ様を持ちまして**10周年**を迎えました。

これもひとえに、皆様の支えがあったからこそ深く感謝しております。

これからもご利用者様、ご家族様の生活の一部としてお役に立てるよう現状に満足することなく、より一層サービスの質に磨きをかけて参ります。

今後とも、変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします。



野菜と朝食

🍎 朝食を食べると良いこといっぱい

体温を上昇させ、生活リズムを整える



便秘予防



🍎 既に朝食を食べる習慣がある人はバランスも見直してみましょう

朝食はふりかけご飯だけ、トーストとコーヒーだけの場合よりも、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）副菜（野菜・きのこ・海藻）、乳製品や果物を一緒に摂取の方が血糖値の急上昇を抑えることができ、栄養価も上がります。

手軽に摂取できる野菜や果物、ひと工夫を加えて栄養バランスを整えましょう。



白ごはん
卵や納豆をプラス



ジャムトーストをチーズ
や野菜、卵トーストに変更



ブラックコーヒー、紅茶に
牛乳や豆乳をプラス



そのまま食べられる
野菜や果物をプラス

🍎 野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富！
野菜に含まれる主な栄養素と働き

食物繊維

- 食後血糖上昇の抑制
- コレステロールの増加抑制
- 便秘予防 など

カリウム

- 食塩を体外に排出する
- 体内水分量の調節
- 高血圧の予防 など

カルシウム

- 骨や歯を丈夫にする
- 神経を安定させる など

ビタミンC

- コラーゲンの生成に関与
- 鉄吸収の促進
- 抗酸化作用 など

カロテン(体内でビタミンAに変換)

- 皮膚や粘膜、視力を正常に保つ
- 抗酸化作用
- がん発生率の低下 など



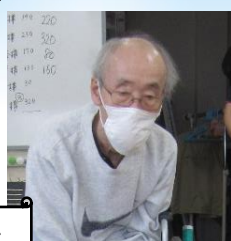
緑黄色野菜はカロテン・鉄分・カルシウム、淡色野菜はビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。旬の野菜を取り入れながら色々な種類の野菜を主食（ごはん、パン、麺類）や主菜（肉、魚、卵、大豆製品）と一緒に摂取できると栄養バランスも整います。



お誕生日会



お手玉投げ



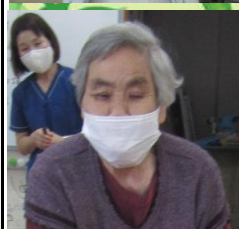
Peace



コロッケ定食



大人様ランチ



お寿司作りに挑戦!



完成



6月のイベント



お誕生日会
6月14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