



# 青い宙から

平成29年5月号 (第31号)

デイサービス青い宙便り  
平成29年5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.aoisora-ds.jp>



## 『デイサービス青い宙』 3周年感謝の集い開催のお知らせ

デイサービス青い宙は、お陰様で6月に3周年を迎えます。

この1年を振り返ると、ご利用者様やご家族様に愛され、関係者の皆様方と地域の皆様方の温かいご理解とご協力に支えられてきたと、感謝の気持ちでいっぱいです。

ささやかではありますが、今年も「感謝の集い」を開催したいと思いますので、皆様お誘い合わせのうえ、是非、お立ち寄り下さい！！

日時：平成29年6月3日（土）午後1時30分～

場所：デイサービス青い宙

内容：健康おもしろ演劇、バザー、軽食（フランクフルトやかき氷など）他

## 健康長寿をめざして

## 予防医療・介護を推進します！！



青い宙では、予防医療・介護予防の理念のもと、機能訓練指導員（看護師）オリジナルの青い宙体操を毎日行っています。

ご利用者様の中には「この青い宙体操がしくて来ているよ」、「次の利用日までは、この体操を家族と頑張っている」といったお声を頂戴するほど好評を頂いています。

脳のトレーニングと組み合わせた有酸素運動を取り入れて認知症予防へもつなげていきたいと考えています。



\* 健康寿命・・・介護を必要としたり、病気で寝たきりになったりせずに健康で自立した生活を営むことができる期間のこと

## 4月の活動

4月がお誕生月の方々



こより飛ばし



ジエンガ



スロット



お帰りのだんらん♪ 季節の壁画作製



カラオケ♪



作ろう会～鬼作り～



お誕生会♪



## 【思い叶え隊】出動!!

日々の生活の活性化と目標に合わせた屋外活動の取り組み

お一人お一人のご希望をお伺いすると共に、ケアプランに沿った機能訓練の一助とさせていただきます。

**A・K様の思い「お花見に行きたい!!」**



今回の思い叶え隊は、かねてから「お花見に行きたいわ」とお話されていたお二人と、深山公園へ桜やつつじを見に行ってきました※  
少し風があって、きれいな桜吹雪が見られました。「まあ～きれいななあ！散る前に間に合ってよかったわ」と、大変喜ばれました。  
「濃いピンクの桜が好き？白っぽい桜が好き？」など会話も弾み、帰りの車では「連れて来てもらえて嬉しかった。ありがとうね。」と嬉しいお言葉を頂きました。

## 5月のイベント

5月1日(月)  
14:00～



オカリナ演奏会

## あおいそら健康教室

今回のテーマは「**ゲームで認知症予防!!**」

麻雀は、牌を使ってコミュニケーションをとりながら指を動かします。麻雀には脳の活性化に良いとされている作業が含まれています。実際にある調査で、高齢者で麻雀をする人は、しない人と比べ**脳年齢が平均より3歳若い**ことがわかったそうです。



同じく「将棋」も脳や手を活発に動かすので、認知症予防に有効だと考えられています。

青い宙では、「麻雀」や「将棋」「オセロ」など楽しみながら毎日のトレーニングを積み重ねています。

お好きな方は是非お相手にお越し下さい!!