



# 青い宙から

平成29年10月号 (第36号)

デイスサービス青い宙便り  
平成29年10月1日発行  
発行者 (株)ベイス デイスサービス青い宙  
発行責任者 石田 京子  
<http://www.aoisora-ds.jp>



お月見の定番と言えば・・・「お月見団子」♪  
実はこれ！盗み食いしても怒られない！？

そうなんです！「人の物を盗むなんて、泥棒でしょ!!」なんて  
言わないでくださいね。お月見団子の場合は、「お月様が食べてくれた。」  
ということになっているそうです。

地方によっては、今でも近所の子供たちが家々を巡ってお供え物の団子を  
食べる風習があるそうですよ。

自分のせいにされたお月様。それでもにこにこ笑って見ているような  
気がしますね。今年は、10月4日が十五夜です♡



## あおいそら健康教室

今回のテーマは「まくら選びで快眠を!!」

### 自分に合ったまくらを使いましょう!!

正しくまくらを選んで使うことで、いびきの軽減や翌朝目覚めた時のスッキリ感も変わってきます。  
反対に、まくら選びを誤ると、睡眠の質が下がり、肩こりや首の痛み・めまいを感じる様に・・・  
さらに、いびきが大きくなる原因にもなるそうです。

#### ☆まくら選びのポイント☆

##### ① 高さ

気道を圧迫されない高さが重要です。立っている時と同じように、あごが自然な位置を保っているかチェック!!

##### ② 硬さ

寝返りを自然にできる適度な柔らかさ。柔らかすぎると頭が沈んで固定されてしまいますし、  
硬すぎると頭が安定せず肩こりや首こりの原因に。



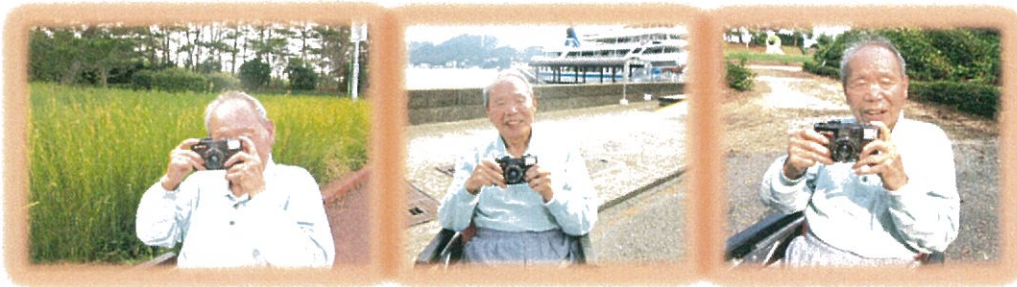


# 【思い叶え隊】出動!!

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。

**〇・H様の思い「写真を撮りに行きたい!!」**



今回の思い叶え隊は、〇・H様の「写真を撮りに行きたい」という思いを叶える為、新岡山港へ出掛けてきました☆〇様のこの思いは実は2回目です。約2年前にも同じ思いを叶える為にお手伝いをさせて頂きました。早いですね…昔使っていたカメラを手に、お好きな風景をフレームに収めながら素敵な笑顔を見せて下さいました♡時には感極まって涙を流しながら喜んで下さいました。

## 9月作ろう会



たたみのふちで作る  
ブローチ♡

## ～敬老会を行いました～

青い宙では、今年も敬老会を開催させて頂きました。今年、喜寿・米寿・傘寿・卒寿・白寿、そしてなんと百寿のお祝いをすることができました。銭太鼓や傘踊りのボランティアさんをお招きして、青い宙に通うすべてのご利用者様に日頃の感謝と尊敬の気持ちを込めて盛大にお祝いしました。本当におめでとうございます。

