



# 青い宙から

平成29年11月号 (第37号)

デイサービス青い宙便り  
平成29年11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>



日に日に涼しくなって参りました。  
朝夕と日中の温度差が大きく、何を着て良いものか…  
毎朝悩まれてはいませんか？

青い宙のご利用者様もインフルエンザの予防接種を  
だんだんと受け始めていらっしゃいます。  
皆様におかれましても体調にはくれぐれもお気をつけ下さいね。



## あおいそら健康教室

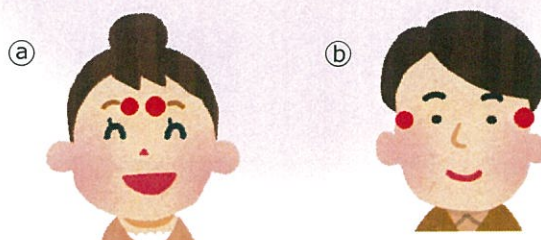
今回のテーマは「**疲れ目対策**」

### 目が疲れる原因は？！

- ★老眼で、ものが見えにくいにも関わらず眼鏡をかけなかったり、乱視の人が度の合わない眼鏡をかけると、目に負担を掛け疲れの原因になります。
- ★スマートフォンやパソコンなどの画面を長時間見続けると、まばたきの回数が減り、目が乾いて疲れを引き起こします。
- ★ビタミンBやビタミンAは目の健康には欠かせません。これらのビタミンが不足すると、目が疲れやすくなります。
- ★睡眠不足やストレス、不規則な生活などで体が疲れている時に目の疲れは出やすいのでしっかりと体を休めましょう。

### 疲れ目対策

- ★目の体操
  - ①目をギュッと固く閉じてパッと開ける
  - ②頭は動かさずに、黒目をゆっくりと上下左右に動かす。
  - ③黒目を右回りに1回転、左回りに1回転、ゆっくりと円を描くように動かす。
- ①～③を2.3回繰り返すと効果的
- ★ツボを押す
  - ⑥眉頭の少し凹んでいる部分 ● を親指で上に持ち上げるように押す。
  - ⑦目尻から指1本を外側にあるくぼみ ● を中指で内側に向けて押す。



お誕生会

# 10月の活動

日記

洗濯ものたたみ

昼食後のひととき



園図作業

輪投げ

間違いさがし



グラウンドゴルフ

作ろう会「ブローチ作り」



カラオケ♪

季節の壁画作製

## 【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

今回 思い叶え隊を楽しみにされていたご利用者様が体調を崩され、次回へ持ち越しとなりました。また、体調万全で楽しい思い出を作りましょうね♪

## 定員変更のお知らせ

この度、皆様のおかげをもちまして10月より定員数の増員変更をさせて頂きました。これからも皆様の毎日に少しでもお役に立てるよう、スタッフ一同頑張っ参ります。今後ともご愛顧の程よろしくお願い致します。

【変更前】  
月曜から土曜 20名



【変更後】  
月曜から金曜 23名  
土曜 20名

## イベントのお知らせ

11月27日月曜日  
14:00～  
オカリナ演奏会♪



ありがとうございます



青くん



そら 宙ちゃん