



青い宙から

平成30年7月号 (第45号)

デイサービス青い宙便り
平成30年7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>



暑い日が続いています。体調をくずされてはいませんか??

熱中症にも気を付けなければならない時期になりましたね。

熱中症は死に至るケースもある、こわい症状です。

会話が成り立たない(呂律が回らない)、自力で飲み物を飲めない

若しくは、ほとんどこぼしてしまったりする、意識が朦朧としているようなら、迷わず119番通報です!!

高齢者の方々は、暑さへの自覚がない状態のまま熱中症を発症してしまうことが多いと言われています。こうしたことに対しては、日頃から温度計や湿度計を備え付け、体感温度として感じ取れない「暑さ」を視覚や習慣で「感じる」ことが、有効な予防方法です。まだまだ夏はこれからです。

しっかりと予防し、この夏を元気に乗り切りましょう!!



青宙レストラン



甘辛

～サクサクごぼう～

ごぼうに含まれている水溶性食物繊維のイヌリンという成分が、大腸の運動を活発にしてくれ、便秘解消や大腸がんの予防・血糖値を下げる作用があります。

更にイヌリンは、腎臓機能を高める作用があり、新陳代謝と美肌にも効果が!!

血圧を下げる働きもあり、コレステロールを減らし、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などを予防してくれる効果もあります。ごぼうってすごいですね!!!



材料 (2人分)

ごぼう	1/2本
片栗粉	適宜
・砂糖	大さじ 1
・料理酒	大さじ 1
・醤油	大さじ 1
・ごま	小さじ 1



作り方

- ① ごぼうは皮を剥いて短冊切りにし、水につけて灰汁をとり、水気を切っておく。
- ② ・の調味料をすべて合わせ、鍋で煮立たせておく。
- ③ ごぼうに片栗粉をまぶして油でカラッと揚げ、すぐに③の鍋に入れていく。
- ④ 全体に絡んだら、ごまを振りかけてひと混ぜしたら出来上がり♪

☆お誕生会☆

6月の活動

新聞紙でボール作り

オセロゲーム



夏野菜の収穫



お昼ご飯の風景

タオル体操



食後にのんびり

上下肢可動域訓練



グラウンドゴルフ

計算プリント

【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。

Y・Y様の思い「海を見に散歩に行きたい!!」



今回の思い叶え隊は、「海を見に散歩に行きたい!!」というY様の思いを叶えに海の見える水門広場に散歩へ行ってきました。「うわあーキレイじゃなあ」と感激され、景色や水門碑の写真を撮ったり、「う〜み〜は広いな大きいなあ〜♪」と歌ったり♡とても良い表情で散歩を楽しまれました。屋外歩行訓練の一環として良い機会になりました。また、涼しくなったら釣りに行きましょね!!

7月のイベント

歯科検診



28日 2時〜

デイサービス青い宙 ～空き状況～

月	火	水	木	金	土	日
△ 3名 空き有	△ 4名 空き有	△ 3名 空き有	満員 御礼	△ 1名 空き有	ご相談 下さい	定休日
定員		月～金 23名		土 20名		
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)				



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日体験利用大歓迎♪
お食事&コーヒー付 500円