



# 青い宙から

平成31年4月号 (第54号)

デイサービス青い宙便り  
平成31年4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>



清々しい陽気です。こんな日は、いいことがありそうな気がしますね。  
春色の花を飾って、青い宙もぱっと明るくなりました。

さて、4月4日は「あんぱんの日」です。明治8年(1875)4月4日、明治天皇両陛下がお花見をする際、お茶菓子として献上されました。その際、吉野山から八重桜の花びらの塩漬けを取り寄せ、あんぱんに埋め込んだところ、陛下は大変気に入り、ことのほか皇后陛下のお口に合い「引き続き納めるように」と。以来、「桜あんぱん」がお目見えしました。このことから4月4日は「あんぱんの日」として記念日に認定されているそうです。今日のおやつは、あんぱんに決まりですね。



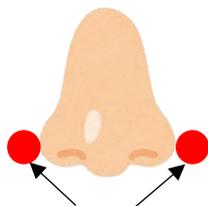
## 即効性を実感!! 鼻づまり解消法

寒暖差が激しい季節の変わり目には、花粉症の影響などで、つらい鼻づまりを経験をされた方も多いのではないのでしょうか。服薬以外の方法では、蒸しタオルで鼻を温めたり、鼻うがいも効果的ですが、今回は鼻づまりを解消する「迎香(ゲイコウ)」というツボを押す方法をご紹介します♪

みなさんもぜひ、即効性をお試し下さい。

### ☆ 方法 ☆

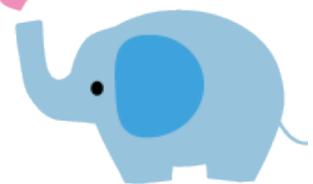
まず迎香(ゲイコウ)の場所を見つけます。迎香のツボは小鼻のすぐ脇の、少しへこんだところにあります。そこに指先を押し付けて、回転させるようにマッサージします。鼻がスッキリするまで、しばらく続けましょう。



ツボの位置

このツボは、  
しっとり肌&ほうれい線にも  
効果的

指圧をするとスッキリとして、  
鼻の通りがよくなります





季節の壁画作製



お手玉投げゲーム



リハビリ体操



スロットゲーム



### ＊3月お誕生会＊



## 【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。

S・C様の思い「河津桜を見に行きたい!!」



今回は、S・C様の思い「河津桜を見に行きたい!!」という思いを叶えに児島湖花回廊へお花見に行って来ました。「わーほんとにきれいじゃなあ」「もう咲くんじゃなあ」と車の中でも降りてからも楽しくお花見をされました。楽しみながら、杖歩行も安定され、よい屋外歩行の機能訓練ができました。

### 4月の作る会



鯉のぼり

### デイサービス青い宙 ～空き状況～

月	火	水	木	金	土	日
○ 5名 空き有	○ 5名 空き有	○ 5名 空き有	満員 御礼	△ 2名 空き有	ご相談 下さい	定休日

定員	月～金 25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