



青い宙から

令和元年5月号（第55号）

デイサービス青い宙便り
令和元年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>



おかげさまをもちまして
6月に**五周年**を迎えます

5周年記念行事を計画中です。詳細は近日公開予定♡

青い宙の健康豆知識

「食べてすぐ横になると牛になる。」医学的根拠が無いのをご存知でしたか？

実は、食べてすぐ横になると「胃に悪い」ということに関しても何の根拠も無いそうです。
胃袋は、体内で左上から右下にかけて斜めになっているので、食後はお腹の右を下にして横になった方が胃のためにはいいわけです。

つまり、食物の流れを順調にすれば消化作用によいとのこと。
かと言って、食べては寝て食べては寝て・・・この繰り返しだと運動不足で当然「牛」のように太ってしまう原因になります。食べるのも動くのも横になるのもやり過ぎは禁物です◎

＊4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。

F・Y様の思い「花壇や植木のお世話をしたい!!」



今回は、F・Y様の思い「花壇や植木のお世話をしたい!!」という素敵な思いです♡「お天気が良いからお水やらんとなぁ」「仕事ができ本当に嬉しいわぁ♪」とスタッフと会話も楽しみながら水やりや草抜きなどの花壇のお世話をして下さいました。家事支援の機能訓練がしっかりとできました。

5月のイベント



お誕生会 & 演奏会

6日14時～

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	△ 3名 空き有	△ 3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