



青い宙から

令和元年7月号（第57号）

デイサービス青い宙便り
令和元年7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>



令和元年、夏の土用の丑の日は、7月27日(土)です。

去年は、7月の「一の丑」、8月の「二の丑」と、夏に土用の丑の日は2回ありました。

鰻にはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれているので、夏バテ防止にはピッタリの食材として昔から知られています。

鰻以外には「う」のつく食べものが良いと言われています。「丑（うし）の日」の「う」ですね。例えば、うどん・ウリ・梅干し・馬肉（ウマ）・牛肉（ウシ）など、いずれも栄養価が高く、あまり食欲がなくても食べやすいので、夏バテに備えてしっかりと栄養を摂りましょう。

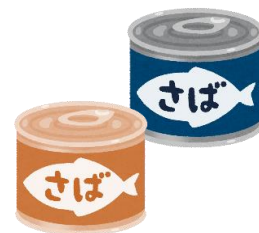


あおいそら健康教室



サバの水煮缶がブームになって暫く経ちますが、未だに品薄状態が続いています。
『血管、血液の健康維持・美容・ダイエット・記憶力の維持、向上・骨の健康』
これだけの健康効果が認められているサバの水煮缶、最近よく耳にする「オメガ3脂肪酸」のDHAとEPAが豊富に含まれています。

通常、茹で物をするとき水溶性栄養分や、魚の油に多量に含まれるDHA、EPAは水に流れ出てしまいがちですが、サバの水煮缶は、缶詰された状態から茹でられるので缶にまるごと栄養素がと閉じ込められているんです！！
これが、栄養を余すことなく摂取出来る「スーパーフード」と呼ばれる所以です。



DHAもEPAも、体内ではほぼ作られない栄養素なので、毎日意識的に摂取することが大切です。
EPAには、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞などを予防します。善玉コレステロールは、余分な中性脂肪や悪玉コレステロールを肝臓に運び、体外に排出する働きがあります。DHAは、神経の情報伝達をスムーズにする効果があるため、記憶力向上や認知症予防が期待できます。

一日の摂取量としては、水煮缶の約半分を食べればEPAの推奨摂取量をクリアできるそうです。
カレーやトマト煮、キムチ炒めなど、サバの水煮缶を使ったレシピもたくさん登場しているのでチェックしてみてください♪



【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・T様の思い「100円ショップへ行きたい!!」



今回は、F・T様の思い「100円ショップへ行きたい!!」という思いを叶えに、備品購入にお付き合い頂きました。スタッフがキョロキョロしていると、「〇〇はどこにあるんですか?」と、お店の方に尋ねて下さいました。しっかりと屋外歩行訓練、社会交流の機能訓練に繋がりました。また、行きましょね♪

7月のイベント



お誕生会
1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	△ 2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