



青い宙から

令和元年8月号（第58号）

デイサービス青い宙便り
令和元年8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>



梅雨が明け、夏本番ですね。そこで問題です！！
かき氷は何時代から食べられていたのでしょうか？



① 平安時代 ② 縄文時代 ③ 江戸時代

正解は①番。この時代のかき氷は、ブドウ科のツタ植物の樹液を煮詰めたシロップを氷にかけて食べられていたそうです。しかし当時は、氷が大変貴重なものだった為、貴族しか食べる事ができませんでした。一般的に広まったのは製氷機が広まった明治時代になってから。かき氷、食べたくなってきましたね♪



あおいそら健康教室



8月10日は「健康ハートの日」です。これは心臓病について、国民の予防意識の向上を図ることを目的として、公益財団法人日本心臓財団が定めたものです。

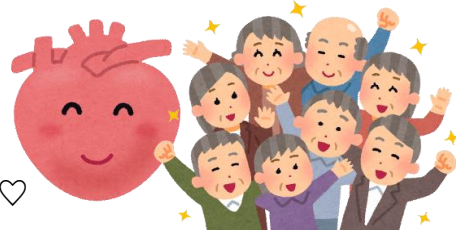
心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。

温度差についても注意が必要★

冷房の効きすぎた室内からそうでない所へ出るときなどの急激な温度差は、血圧上昇につながります。

- 冷房の温度設定は高め（26～28度）にして、屋外との温度差が5度以上にならないように気をつけましょう。
- 外出時は、薄手の衣服を持ち歩いて温度調節をできるようにしましょう。
- 天気のよい昼間の外出はできるだけ避けましょう。

心臓病予防の意識を高めて、健康寿命を延ばし、一日一日を楽しみましょう♡





7月

【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。

O・C様の思い「みんなで牧場へ行きたい!!」



今回は、O・C様の思い「みんなで牧場へ行きたい!!」ということで、松崎牧場へ行ってきました。お天気も良く、この日のおやつはジェラードを頂きました♡
皆様でお出掛けができたことをとても喜ばれました。併せて屋外歩行訓練、社会交流の機能訓練となりました。楽しかったですね♪

8月のイベント



ボランティアさんによる
お楽しみ会

8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