



青い宙から

令和2年7月号（第69号）

デイサービス青い宙便り
令和2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>



本格的な夏到来に向け、夏バテ防止と気分転換にお酢を使ったドリンクを飲んでみませんか♪
皆さま、「お酢最強説!!」をご存じでしょうか。高血圧改善などの健康効果はもちろん、
美肌・美髪効果、ダイエット、二日酔い予防、疲労回復・・・効果はまさに最強ですね!!
1日大さじ1～2杯程度でOK。そのままと胃やのどが荒れるため、5倍以上に薄め、
水割りや、お好みで炭酸水、お湯、豆乳、牛乳などで薄めても飲みやすいです。
最近ではリンゴ酢や果実酢が多く市販されていますので、ぜひお酢の力で健康に美しく夏に備えましょう。



あおいそら健康教室



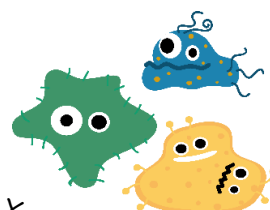
政府広報オンライン 引用

今月は、これからの時期に流行する『食中毒』についてのお話です。

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

今回は、6月から9月ごろに増える「細菌」による『食中毒』について勉強します。

細菌もウイルスも目には見えない小さなもの。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。



食中毒予防の原則 食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に①「つけない」、食べ物に付着した細菌を②「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を③「やっつける」という3つのことが原則となります。

- ① つけない＝洗う! 分ける! ...こまめな手洗い、調理器具の使い分け
- ② 増やさない＝低温で保存する! ...10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止
- ③ やっつける＝加熱処理! ...ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。



6月の笑顔

【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いております。

G・S様の思い「大好きな人と写真を撮りたい♡」



今回の思い叶え隊のテーマは、「大好きな人と写真を撮りたい♡」です!!
今回は拡大したお写真とのツーショットで実現☆「あー幸せ。。眠れないかも♡」
と大変喜んで下さいました。日々への良い刺激となり、とても意欲的になりました。
大好きな森進一さんを見つめるG様の目はハートに(♡^_^)。o♡来年も楽しみですね。

7月のイベント

お誕生会

7月1日(水)
午後2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	△ 1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