



青い宙から

令和2年9月号 (第71号)

デイサービス青い宙便り
令和2年9月1日発行
発行者 (株)ベース デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



めぐり逢ひて見しやそれとも分かぬ間に

雲隠れにし夜半の月影

この和歌は、紫式部が月を題材にして詠んだものです。

「久しぶりにめぐり逢い、見定めをつかないうちに雲間に隠れてしまった夜半の月のように、貴方はあわただしく姿を隠してしまい残念です。」という意味だそう。

今年は息つくまもなく、コロナウイルスに翻弄され、気づけば今年もあと3ヵ月となりました。どうか皆さま、ご家族様、皆さまの大事な方々が無事に、今年を乗り切れますように。。



あおいそら健康教室

夏の終わりの体調不良に注意

まだまだ残暑が厳しい季節です。この季節の変わり目の時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。

9月に入ると朝夕は涼しく、日中は暑いという日も増えてきます。さらに日中の暑い屋外とクーラーの効いた室内の寒暖の差も影響し、自律神経の乱れを起こし、暑さによる食欲不振や睡眠不足も引き起こします。

そこで、【残暑の時期の体調不良を予防する方法を5つのポイント】をご紹介します♪

- ①軽い運動でOK 身体を動かすことで睡眠の質を上げ、血行を良くし、胃腸の働きを改善。
- ②1日3食バランスのよい食事を意識しましょう。
- ③温かい飲み物やしょうがなど、身体の内側から温まる食品を摂るようにしましょう。
- ④ぬるめの湯で入浴。冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。
- ⑤暑い日でもいざという時に身体を温められるよう、何か羽織れる物を用意しておきましょう。

今年は残暑が長引きそうです。この5つのポイントで元気に乗り切りましょう♡



8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。

S・H様の思い「お花屋さんへ行きたい」



今回の思い叶え隊のテーマは、「お花屋さんへ行きたい」です。

キレイなものが大好きなS様。お花もよくお似合いです。

「まあ、こんなにたくさんのお花♡」と大変喜ばれました。店員さんとも挨拶をして、社会参加と良い屋外歩行訓練となりました(*'▽')

看護師からのお願い

デイサービスにご持参の歯ブラシをご確認頂き、汚れている場合は、消毒や買い替えをお願いします。お口の中を清潔に保ち、健康長寿を目指しましょう。



デイサービス青い宙 概要

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)
電話番号	086-277-4447



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