



青い宙 から

令和3年1月号 (第75号)

デイサービス青い宙便り
令和3年1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>



謹んで初春のご祝詞を申し上げます

旧年中は格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます
皆さまにより笑顔で過ごしていただけるよう
スタッフ一同精進して参ります
本年が良き年となりますよう 皆様のご健康と
ご多幸をお祈り申し上げます



あおいそら健康教室

嚥下体操で誤嚥予防!!

○嚥下って何?

・舌や口の周り、首の筋肉を使って食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、さらに食堂へ送り込む一連の動作を指します。

○誤嚥とは?

・通常食道へ行くべき食べ物や飲み物が誤って気管へと入り込んでしまう事です。

○嚥下体操は、いつ行えばいいの?

・一番良いタイミングは、食事の前です。
嚥下体操により口や頬を動かすことで、唾液がよく出るようになり、呑み込み安く食べやすくなりますので、誤嚥を防ぐことにも繋がります。
大切なのは、無理せず毎日継続していくことです。



おくちの体操
1・2・3!



むすんで♪



ひらいて♪



ベロだして♪



むすんで♪



またひらいて♪



ベロだして♪



そのベロ鼻に♪



ベロを右に♪



ベロを左に♪



ベロをぐるぐる
まわします♪



たのしくおいしく
食べましょう!



【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・Y様の思い「久しぶりに、ドライブに行きたいな～!!」



今回の「思い叶え隊」のテーマは、「ドライブに行きたい」です。

ドライブがお好きなS様。玉野市の深山公園までドライブに行きました(^^♪お天気も良く地の良い日でした。新型コロナウイルス感染症予防の為、マスクをして3密にならないよう意をしながらの外出でしたが、良い気分転換となり社会性の維持にも繋がったと思います

1月のイベント

お誕生会

1月8日(金)

午後2時～



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