



青い宙から

令和3年8月号（第82号）

デイサービス青い宙便り
令和3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>



『熱中症に、ご注意を!!』

8月は、葉月とも呼ばれ暑さが厳しくなる季節です。暦の上では、8月8日に「立秋」を迎えて秋が始まると言われていますが、これからが夏本番といったところですね。

高齢者や子供、持病のある方、肥満の方、障害のある方はなりやすいと言われる「熱中症」
「夜間でもエアコンを使う」「こまめな水分補給を心掛ける」など、十分ご注意ください！

屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクも外しましょう。



< 簡単ツボ押しで、不調の解消 >

あおいそら健康教室

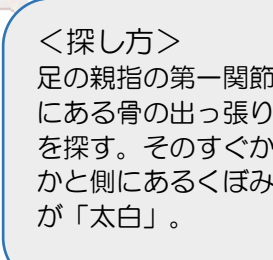
「太白」・・・足のむくみや痛み、身体の水分バランスを調整するツボ
「足臨泣」・・・めまいや消化吸収の働きを助けるツボ



＜探し方＞
足の薬指と小指の骨の間を、足首に向かってなぞった時に行き止まる所が「足臨泣」



＜押し方＞
脚を組んで座り、ツボに人差し指を当てる。ツンとした痛みを感じる強さで左右10～20秒ずつ刺激する。



＜探し方＞
足の親指の第一関節にある骨の出っ張りを探す。そのすぐかかと側にあるくぼみが「太白」。



＜押し方＞
椅子や床に座って脚を組み、足の甲か側からつかむように手を添えて、親指で押す。左右約10秒～20秒ずつ刺激する。





※今月の「思い叶え隊」は、都合によりお休みさせていただきます。

青宙レストラン



ご近所様より頂いた「梅」を使って『梅ジュース』や『梅ゼリー』を作り、梅ジャムをトッピングしてみました。さっぱりとして暑い時期にはお勧めです。

【梅ジャム】作り方

＜完熟梅・・・1kg、砂糖・・・1kg＞

1. 梅をきれいに洗って、へたを取る。
2. 冷凍庫に一晩入れて凍らす。
3. 凍ったままの梅を鍋に入れて、火にかける。
4. 沸騰する前に取り出して、皮と種を取り除く。
5. 鍋に梅と同量の砂糖を入れて、煮詰める。
6. こまめにあくを取りながら、煮詰める。

※ あくをきれいに取り除かないと、えぐみが残る為、丁寧に取り除く。

【梅ジュース】作り方

＜青梅・・・1kg、氷砂糖・・・1kg＞

1. きれいに洗って、へたを取る。
2. 水気を拭きとる。
3. 容器に梅と氷砂糖を交互に入れて、つける。
4. 2～3週間つけて、氷砂糖が溶けたら出来上がり。
5. 梅を抜いて、一度火に掛けておくと、冷蔵庫で一年程度、保存が出来ます。
6. 水や炭酸など、お好きな物で薄めてお試しください。



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日見学、大歓迎♪
お食事＆コーヒー・おやつ付 500円