



青い宙から

令和3年9月号（第83号）

デイサービス青い宙便り
令和3年9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>



9月21日は、十五夜「中秋の名月」

秋と言えば、お月見の時期ですね。今年は9月21日が旧暦の8月15日に当たるそうです。十五夜は、秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝するという行事で「芋名月」とも言われるそうです。

たまには、ゆっくりと空を見上げて、秋の風情を感じてみてはいかがでしょうか？



あおいそら健康教室

《正しい歯みがきの仕方》

口の健康は全身の健康に繋がります。ご自宅でも、口の中をしっかりとケアしましょう。

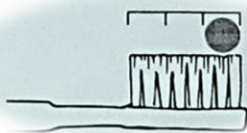
<ポイント①>

歯ブラシは、鉛筆を持つ時と同じ手の形で持ちましょう。



<ポイント②>

歯磨き粉の量は、毛束の3分の1mが目安です。



<ポイント③>

歯と歯茎の間を磨く時は、毛先を斜め45度に当てましょう。



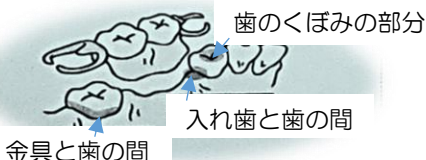
<ポイント④>

歯ブラシは、5～10mm程度の幅で、小刻みに動かしましょう。



<ポイント⑤>

入れ歯に当たっている部分は、特に細菌が繁殖しやすい為、念入りに磨きましょう。



<ポイント⑥>

根だけが残っている歯も丁寧に磨きましょう。





あおいそら健康教室partⅡ

《“秋バテ”は、食事で解決!!》



①身体を温める食材を取り入れる。【生姜・にら・葱・唐辛子】

冷たい食事をとり続けると胃腸が冷え血液循環が悪くなり、だるさやなかなか疲れが取れない等の症状が出てきます。体を温める食材や温かい飲み物を取り入れること意識しましょう。紅茶にシモンや生姜をプラスで、身体が温まりリラックス効果up!

②疲れにはビタミンB1を!【豚肉・ウナギ・豆腐・ごま】

元気のビタミンと言われているビタミンB1は夏のたまった疲れを取ったり、自律神経を整える作用があります。



③秋の食材:「きのこ」を食べよう。

うま味成分(グアニル酸)を多く含んでいるので、薄味でも美味しく食べられます。昆布だしや加熱したトマトが含む(グルタミン酸)と合わせると、相乗効果でおいしさがアップ。食物繊維が豊富で、血中コレステロールを下げ、動脈硬化や便秘の予防効果があります。βグルカンの働きで、免疫機能を高め、がん細胞の増殖を抑える働きがあります。



9月のイベント

★お誕生会

/敬老会★

9月 20日(月)



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