



青い宙 から

令和4年1月号 (第87号)

デイサービス青い宙便り
令和4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

＜自宅で出来る運動で介護予防＞

無理なく体を動かしましょう。足腰を元気に保つため、テレビを見ながら、また、家事や仕事の合間にストレッチや筋肉体操をしましょう。回数は、目安です。ご自分のペースで呼吸を止めずに無理なく行いましょう。特に、スクワットは、腰痛がある方は、無理をしないでください。

足の後ろストレッチ



左右5回ずつ

伸ばした足にタオルをかけて両手で握り、上半身をゆっくり前に倒します。5秒数えて戻します。

膝の曲げ伸ばし



左右5回ずつ

椅子に座った状態で片足ずつゆっくり伸ばします。3~5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。

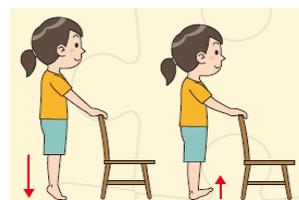
股関節の屈曲運動



左右5回ずつ

椅子に座った状態で片足ずつ膝を持ち上げます。3~5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。

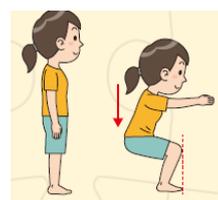
つま先立ち・かかと立ち



ゆっくり10回

椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとを上げ、つま先立ちになり、ゆっくり元に戻します。次にゆっくりつま先を上げ、ゆっくり元に戻します。

スクワット



ゆっくり5回

両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばしたままお尻を下げます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。膝を曲げる角度で強さを調整できます。



豆知識

2022年の干支「寅年」は、どんな年？

2022年の干支は、「壬寅(みずのえ・とら)」ですが、どのような意味があるのでしょうか？

干支は、その年がどのような一年になるかを知るために作られた暦上のシステムです。干支と言うのは、生命の循環を知ることによって世の理を解き明かし、まだ来ていない未来に備えるための「道しるべ」のような存在です。

「干支」は、太陽の生命循環を表した「十干」と、月の生命循環を表した「干支」の二つの神の意志を組み合わせられて構成されています。

「壬」は、十干の9番前にあたり、生命循環で見ると終わりの位置に近いので、**次の生命を育むための準備期間を示している**と読み解けます。

「寅」は、十二支の3番目にあたり、生命循環では初めの位置に近いので、**誕生を示しています**。「壬」と「寅」の組み合わせは、【水が木を育み、水が無ければ木が枯れる】事を意味します。

つまり、壬寅は、「陽気をはらみ厳冬を耐え、春の胎動を、本質的な実力を養いながら、何事にも好奇心を持ってポジティブに進めば、華々しい成果が期待できる、希望にあふれる年になる」と言った意味を示しているそうです。



1月のイベント

お誕生会

1月11日(火)

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