



# 青い宙から

令和4年6月号 (第92号)

デイサービス青い宙便り  
令和4年6月1日発行  
発行者 (株)ヘイシス デイサービス青い宙  
発行責任者 石田 京子  
<http://www.aoisora-ds.jp>



『風わたる 田の面の早苗 いろさめて

入り日残れる 丘の松原』

光巖院 / 作

デイサービス青い宙は、おかげ様を持ちまして、8周年を迎えることが出来ました。

これもひとえに、皆様の支えがあったからこそと、深く感謝しております。  
これからもご利用者様、ご家族様の生活の一部としてお役に立てるよう、  
より一層サービスの質に磨きをかけて参りたいと思っております。  
今後共、変わらぬご愛顧を賜りますよう、お願いいたします。



## あおいそら健康教室

熱中症は、  
予防が大切



熱中症は、周りの温度に身体が対応することが出来ず、体内の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かない等が原因で起こります。

### 熱中症を引き起こす条件

#### 環境

気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
日差しが強い  
締め切った室内  
エアコンがない  
急に熱くなった  
熱波の襲来

#### からだ

高齢者  
肥満  
持病のある方  
低栄養状態  
脱水状態  
(下痢、インフルエンザ)  
体調不良  
(寝不足など)

#### 行動

気温、湿度が高い中でのマスク着用  
激しい運動 慣れない運動  
長時間の屋外作業  
水分補給がしにくい

### 熱中症の症状



### 「新しい生活様式」での熱中症予防

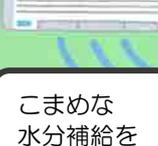
マスク着用時、作業や運動  
負荷のかかることは避ける



屋外で人と2m以上の距離が  
とれる場合はマスクを外す



換気しつつこまめに  
温度調節はエアコンで



体調がおかしいと感じたら  
涼しい場所へ

日頃からの  
健康管理チェックを



## 作品介绍

岩崎 マリ子様/作  
 デイサービスご利用中に  
 書かれた、紫陽花の絵手  
 紙です。



## Afc 【青い宙農業クラブ】

今年は、青い宙の庭の畑に、  
 「さつまいも」と「さといも」を  
 植えてみました。  
 秋の収穫を楽しみに、毎日欠かさず  
 水やりをしています(\*^^)v



## 6月のイベント

・お誕生会  
 6月 15日(水)



## 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**