



# 青い宙から

令和4年7月号 (第93号)

デイサービス青い宙便り  
令和4年7月1日発行  
発行者 (株)ベシス デイサービス青い宙  
発行責任者 石田 京子  
<http://www.aoisora-ds.jp>



『七夕の日 暮れて竹に 風早し』

色紙のいろ 流るるが見ゆ』

宮 柁二 / 作

「七夕の日暮れて笹に風が吹きつけて、短冊の色紙の色が流れるように見える。」  
という意味だそうです。

色とりどりの七夕飾りに、夏の訪れを感じる頃となりましたが、  
皆様、いかがお過ごしでしょうか？体調等崩されていませんか？



## あおいそら健康教室

生活不活発病  
をご存じです



新型コロナウイルス感染症により、「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動きにくくなる」「動けなくなる」ことを生活不活発病と言います。



生活不活発病になると、疲れやすくなったり、歩くことが難しくなったりして、フレイル(虚弱)が進んでいきます。身体だけでなく心や頭の動きにも影響が及んで、うつ状態や認知機能の低下などに繋がる場合があります。

### 予防と改善のポイント

※コロナ禍でも、定期的に健診を受けましょう。

#### ◎動かない時間を減らす

自宅内で、座る、横になる時間を減らし、立ったり、歩く時間を増やしましょう。掃除や片づけを行うことで、自然と運動量が増やせます。

#### ◎家族や友達との交流を大切にする

直接会えなくても、電話などでおしゃべりをすることも、予防に繋がります。

#### ◎天気の良い日は、外出することもおすすめです

紫外線でビタミンDが作られますが、ビタミンDには、骨を健康にする、筋肉を強くする、免疫力をアップする効果があります。



## 青宙レストラン

今年も、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。



## 7月のイベント

・お誕生会  
7月 8日(金)



### Afc

【青い宙農業クラブ】

青い宙の畑の野菜達も、順調に大きく育ってくれています。追加で、ピーマンも植えてみました。収穫を、お楽しみに(^\_^)

さといも



さつまいも



ピーマン



## 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**