



青い宙から

令和6年12月号 (第122号)

デイサービス青い宙便り
令和6年12月1日発行
発行者 (株)エイシス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



早いもので、本年最後の青い宙便りとなりました。
皆様におかれましてはどのような1年だったでしょうか。
私達は微力ながらも、皆様のお役に立ちたいと願いながら走ってきた1年だったように思います。
お休みの間も、体調等崩されませんよう暖かくしてお過ごし下さい。
来年も、より皆様にお力添えできるよう、スタッフ一同益々精進して参りますので、
よろしくお願い申し上げます。



【運営推進会議】のご報告

- 1)開催日時： 令和6年10月9日(水) 14:30~15:00
- 2)開催場所： デイサービス青い宙
- 3)参加者： ・地域包括支援センターの職員(緊急の為急遽欠席) 1名
・地域住民の代表(民生委員) 1名
・ご利用者様ご家族 1名
・事業所管理者他 2名
- 4)報告事項
- | | | |
|------------------|-----------------------|--------|
| 1.運営状況 | 2.利用者様利用状況 | 3.活動状況 |
| 4.年間行事について | 5.作ろう会 | 6.避難訓練 |
| 7.新型コロナウイルス感染症対策 | 8.高齢者活躍推進事業「ハタラク」について | |

- 令和5年10月 操南公民館祭りのバザーに参加
- 令和6年 3月 なかまち一ずフェスティバルのバザーに参加
- 令和6年 4月 操明桜祭りのバザーに参加
- 令和6年 9月 サボくまフェスティバルのバザーに参加
- 令和6年10月 操南公民館のバザーに参加
 - ・いずれもご利用者様と一緒にバザー用品の作成や店舗にてお客様対応をして頂きました。

5) デイサービスより

ご参加頂いた皆さまには、お忙しい中お越し頂き誠にありがとうございました。
令和3年3月に地域密着型通所介護事業所に移行しましたが、コロナ禍の為、文章で回覧のみで行っていましたが、今回が初めての顔合わせとなりました。
地域の方々にご参加頂き、デイサービス青い宙を知って頂く良い機会となりました。
和やかな雰囲気です会を進めることが出来ました。今後とも、よろしくお願い致します。

以上



岡山県俳句大会
岡山市教育長賞受賞

生活習慣を見直して睡眠による体養感を高めよう！

良質な睡眠をとるポイント 休養感

- 朝スッキリ目覚め、しっかり休まった感覚がある
- 日中眠気を感じず、活動に影響がないこと

寝る前はリラックス
間接照明などほのか
な明さで過ごす

休日などで寝だめはしない

昼～夕方

- ・活動的に過ごす
- ・適度な運動やストレッチ
- ・長い昼寝を避ける(30分以内)

夜～就寝前

- ・お酒やカフェインは控える
- ・寝る1～2時間前に入浴
- ・スマホなど使わず暗くして寝る
- ・寝る前のタバコは控える
- ・寝室は心地よい室温に

朝～午前中

- ・毎日同じ時間に寝て起きる
- ・朝食をしっかりとる
- ・太陽の光を浴びる

日中の活動と夜間の
休息のメリハリある
生活

12月のイベント

12月23日(月)
クリスマス会

作ろう会
干支飾り

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	土曜・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